November 2025

CEZARS KITCHEN

FUKUOKA INTERNATIONAL SCHOOL

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2 Dracula Hamburger (V) Frankenstein Tofu Hamburger Jack o' lantern Salad Wolfwere Wedges Potatoes	**3** Parent Teacher Conferences	**4** Hoiko-ro (V) Stir Fried Miso Soy Meat & Vegetab Chinese Cucumber & Daikon Salad White Rice	**5** Pot Au Feu (V) Stewed Garbanzo & Vegetable Sou Garlic Green Beans Baguette	**Diwali 6** (V) Dal Curry Cauliflower Pickles White Rice
9 Chicken & Spinach Tomato Stew (V) Spinach Creamy Tomato Stew Carrots & Green Beans Barley Mixed Rice	**10** Pork Belly Adobo (V) Tofu & Vegetable Adobo Vinegared Harusame & Wakame White Rice	**11** Herd Sauteed Whitefish (V) Herd Sauteed Soy Meat & Zucchini Ratatouille Butter Rice	**12** Beef Bourguignon (V) Stewed Chickpea & Spinach Leafy Greens & Celery Salad Barley Mix Rice	**13** Margherita Pizza (V) Tomato & Vegetable Pizza Snap Peas Salad Roasted Potato PIZZA DAY
16 Vegetable Pork Keema Curry (V) Soy Meat & Vegetable Curry Potato Salad Barley Mixed Rice	**17** Mediterranean Chicken (V) Vegetable Tempura Shredded Mix Salad White Rice	**18** Hamburger Steak w. Demi (V) Tofu Hamburger Steak Sweet Potato & Rains Salad White Rice	**19** Pork Belly & Chinese Cabbage Stew Zucchini & Tofu Stew Sauteed Green Beans & Carrot Barley Mix Rice	**20** Basil Chicken Pizza PIZZA DAY (V) Basil Vegetable Pizza Colorful Salad Turmeric Wedge Potatoes
23 No School	**24** Teriyaki Fish (V) Teriyaki Tofu w. Roasted Vegetable Pumpkin Salad White Rice	**25** Chinese Beef Broccoli (V) Soy Meat & Broccoli Okra & Garbanzo Salad White Rice	**THANKSGIVING 26** Roasted Herb Chicken w. Cranberry Sa (V) Herb Vegetables w. Cranberry Sauc Green Beans & Green Peas Mashed Potato & White Rice	**27** Simmered Pork & Daikon (V) Simmered Atsuage & Daikon Carrot Rapee & Vegetable Salad White Rice
30 Bacon, Spinach & Mushrooms Pasta (V) Soy Sausage, Spinach & Mushroom Broccoli & Corn Salad Garlic Toast				

(V) : For Vegetarian

Cezars Kitchen does not use nuts in our recipes

Menu may change depending on ingredient availability

November 2026

CEZARS KITCHEN

FUKUOKA INTERNATIONAL SCHOOL

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2 ドラキュラバーガー (V) フランケンシュタイン豆腐バーガー ジャック・オー・ランタンサラダ 狼男のポテトフライ	3 Parent Teacher Conferences	4 回鍋肉 (V) 大豆ミートと野菜の味噌炒め 胡瓜と大根の中華サラダ ご飯	5 ポトフ (V) ひよこ豆と野菜のスープ煮 ガーリックインゲン バゲット	ディーパヴァリ 6 ダルカレー (V) ダルカレー カリフラワーのピクルス ご飯
9 鶏肉と法蓮草のトマトシチュー (V) ほうれん草のトマトクリームシチュー ニンジンといんげん 玄米まぜご飯	10 豚バラ肉のアドボ (V) 豆腐と野菜のアドボ 春雨とワカメの酢の物 ご飯	11 白身魚のハーブソテー (V) 大豆ミートとズッキーニのハーブソテ ラタトゥイユ バターライス	12 牛肉のブルゴーニュ風 (V) ひよこ豆とほうれん草煮 青菜とセロリのサラダ 麦ごはん	13 マルゲリータピザ (V) トマト＆ベジタブルピザ スナップエンドウのサラダ ローストポテト
16 野菜たっぷり豚肉キーマカレー (V) 大豆ミートと野菜のカレー ポテトサラダ 玄米まぜご飯	17 地中海風チキン (V) 野菜の天ぷら 千切り野菜サラダ ご飯	18 ハンバーグのデミグラスソース (V) 豆腐ハンバーグ さつまいもとレーズンのサラダ ごはん	19 豚バラ肉と白菜煮 (V) ズッキーニと豆腐煮 いんげんと人参のソテー 麦ご飯	20 バジルチキンピザ (V) バジル野菜ピザ 彩り野菜サラダ ターメリックポテト
23 No School	24 魚の照り焼き (V) 照り焼き豆腐と野菜のロースト かぼちゃサラダ ご飯	25 牛肉とブロッコリーの中華風炒め (V) 大豆ミートとブロッコリー オクラとひよこ豆のサラダ ご飯	サンクスギビング 26 ハーブローストチキンとクランベリーソー (V) ハーブロースト野菜とクランベリーソ いんげんとグリーンピース マッシュポテト & ご飯	27 豚肉と大根の煮物 (V) 厚揚げと大根煮 キャロットラペと野菜サラダ ご飯
30 ベーコン、ほうれん草ときのこのパスタ (V) 大豆ソーセージ、ほうれん草ときの ブロッコリーとコーンのサラダ ガーリックトースト				

(V) :ベジタリアン用メニュー

シーザースキッチンのレシピはナッツを使用していません。
食材の仕入れ状況によりメニューを変更する場合がございます。