

November 2025

CEZARS™  
KITCHEN

Kanazawa Institute of  
Technology

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
<b>Breakfast</b>	27	28	29	30	31	Ochazuke Egg Rolls Japanese Pickles Salad • Fruits • Yogurt Soup	Oatmeal Caprese Marinated Chick Peas Salad • Fruits • Yogurt Soup
						E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g	E 491 kcal P 22.1 g F 21.3 g S 1.8 g
<b>Lunch</b>						Hamburger Chicken Nugget Pickles Vegetable Soup Apple	Khao Man Gai Marinated Tomato Harusame Salad Seaweed Salad Fruit Jelly
						E 861 kcal P 41.3 g F 55.6 g S 3.1 g	E 845 kcal P 31.5 g F 15.3 g S 3.8 g
<b>Dinner</b>						Honey Mustard Chicken Carrot Rappe Roasted Sweet Potato Mushroom Soup Kiwi	Sweet & Sour Pork Tataki Cucumber Za Cai Vegetable Soup Apple
						E 812 kcal P 42.2 g F 19.7 g S 3.2 g	E 973 kcal P 34.6 g F 48.9 g S 3.3 g
	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
<b>Breakfast</b>	3	4	5	6	7	8	9
	Tuna Toast Carrot Rape Marinated Snap Pea Salad • Fruits • Yogurt Soup	Grilled Whitefish Simmered Ganmodoki Tsukudani Kombu Kelp Salad • Fruits • Yogurt Soup	Currywurst Sausages Sauerkraut Salad • Fruits • Yogurt Soup	Pancake Bacon Roasted Asparagus Salad • Fruits • Yogurt Soup	Frittata Ham Caponata Salad • Fruits • Yogurt Soup	Ochazuke Egg Rolls Japanese Pickles Salad • Fruits • Yogurt Soup	Oatmeal Caprese Marinated Chick Peas Salad • Fruits • Yogurt Soup
	E 428 kcal P 17 g F 20 g S 2.8 g	E 579 kcal P 27.6 g F 11.7 g S 3.4 g	E 501 kcal P 20.4 g F 33.5 g S 3 g	E 589 kcal P 21 g F 21.1 g S 3.4 g	E 463 kcal P 21.8 g F 19.6 g S 3.4 g	E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g	E 491 kcal P 22.1 g F 21.3 g S 1.8 g
<b>Lunch</b>	Miso Simmered Mackerel Komatsuna Ohitashi Vinegared Cucumber & Wakame Corn Salad Kinako Dango	Simmered Pork Rice Bowl Coddled Egg Seasoned Okra Onion Salad Chocolate Bavarois	Butter Chicken Curry Naan Grilled Chick Peas Green Salad Fruit Jelly	Wakame Udon Shrimp Tempura Vinegared Cucumber Carrot Salad Dango w. Red Bean Jam	Simmered Drum Sticks & Daikon in Soy-Vinegar Sauce Candied Sweet Potato Chapchae Pea Sprout Salad An-niin Tofu	Oden Beef Tendon, Egg, Fish Cake Daikon, Atsuage Tofu, Konnyaku Red Cabbage Salad Mango Pudding	Gai Yang Marinated Snap Pea Buttered Bamboo Shoot Beans Salad Fruit Jelly
	E 789 kcal P 32.6 g F 20.3 g S 2.5 g	E 805 kcal P 26.9 g F 38.8 g S 1.5 g	E 830 kcal P 43.5 g F 32.2 g S 3 g	E 768 kcal P 44.3 g F 19.8 g S 4.2 g	E 907 kcal P 40.2 g F 29.4 g S 2.4 g	E 889 kcal P 54.6 g F 25.9 g S 4 g	E 825 kcal P 55.6 g F 16.8 g S 1.4 g
<b>Dinner</b>	Chicken Karaage Coleslaw Yuzu infused Daikon Pickles Miso Soup Pineapple	Chinjao Rosu Eggplant w. Asian Herbs Taro Karaage Chinese Soup Apple	Spaghetti Bolognese Focaccia Marinated Broccoli Vegetable Soup Grapefruit	Beef & Burdock Shigure-ni Potato Salad Spinach Shirae Miso Soup Orange	Cod Pilpil Garlic Rice Roasted Lotus Root Consommé Soup Pineapple	Chicken Ham Fried Rice Siu Mai Za Cai Chinese Soup Kiwi	Pork Curry Fried Onion Seasoned Edamame Salad Apple
	E 880 kcal P 30.4 g F 43.0 g S 3.1 g	E 875 kcal P 29.7 g F 33.3 g S 2.8 g	E 845 kcal P 34.9 g F 34.3 g S 2.8 g	E 862 kcal P 36.1 g F 30.9 g S 3.3 g	E 724 kcal P 33.5 g F 28.3 g S 2.5 g	E 718 kcal P 37.6 g F 15.3 g S 3.6 g	E 972 kcal P 30 g F 35.1 g S 3.4 g

シーザースキッチンのメニューにはナッツは含まれません  
材料の仕入状況によりメニューが変更になる場合があります

November 2025

CEZARS™  
KITCHEN

Kanazawa Institute of  
Technology

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日					
Breakfast	27	28	29	30	31	1	2					
						お茶漬け 玉子焼き 漬物 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ					
Lunch						E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g	E 491 kcal P 22.1 g F 21.3 g S 1.8 g					
						ハンバーガー <sup>1</sup> チキンナゲット ピクルス ベジタブルスープ りんご	カオマンガイ トマトのマリネ 春雨サラダ 海藻サラダ フルーツゼリー					
Dinner						E 861 kcal P 41.3 g F 55.6 g S 3.1 g	E 845 kcal P 31.5 g F 15.3 g S 3.8 g					
						ハニーマスター・チキン キャロットラペ さつまいもロースト キノコスープ キウイ	酢豚 たたき胡瓜 ザーサイ 中華スープ りんご					
						E 812 kcal P 42.2 g F 19.7 g S 3.2 g	E 880 kcal P 41.4 g F 24.3 g S 3.5 g					
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日						
Breakfast	3	4	5	6	7	8	9					
	ツナトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	白身魚の焼き物 がんもどきの含め煮 昆布の佃煮 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	カリブルスト ハッシュドポテト ザワークラウト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	パンケーキ ベーコン アスパラガスロースト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	フレッタータ ハム カボナータ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	お茶漬け 玉子焼き 漬物 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ					
	E 428 kcal P 17 g F 20.0 g S 2.8 g	E 567 kcal P 34.9 g F 8.0 g S 3.7 g	E 501 kcal P 20.4 g F 33.5 g S 3 g	E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g	E 463 kcal P 21.8 g F 19.6 g S 3.4 g	E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g	E 491 kcal P 22.1 g F 21.3 g S 1.8 g					
Lunch						おでん 牛すじ 玉子 練り物 大根 厚揚げ こんにゃく 赤キヤベツサラダ マンゴープリン	ガイアーン スナップエンドウのマリネ 筍のバターソテー <sup>2</sup> 豆サラダ フルーツゼリー					
	鯖の味噌煮 小松菜お浸し わかめの酢の物 コーンサラダ きな粉団子	豚丼 温泉卵 オクラの和え物 玉葱サラダ チョコレートババロア	バターチキンカレー ナン ひよこ豆のグリル グリーンサラダ フルーツゼリー	わかめうどん 海老天 胡瓜の酢の物 人参サラダ 餡団子	手羽元と大根のさっぱり煮 大学芋 チャブチエ 豆苗サラダ 杏仁豆腐							
	E 789 kcal P 32.6 g F 20.3 g S 2.5 g	E 805 kcal P 26.9 g F 38.8 g S 1.5 g	E 830 kcal P 43.5 g F 32.2 g S 3 g	E 768 kcal P 44.3 g F 19.8 g S 4.2 g	E 907 kcal P 40.2 g F 29.4 g S 2.4 g	E 889 kcal P 54.6 g F 25.9 g S 4 g	E 825 kcal P 55.6 g F 16.8 g S 1.4 g					
Dinner						から揚げ コールスロー 大根ゆず漬け 味噌スープ パイナップル	青椒肉絲 茄子の香味野菜和え 里芋の唐揚げ 中華スープ りんご	ボロネーゼ・パゲティ フォカッチャ ブロッコリーのマリネ ベジタブルスープ グレープフルーツ	牛肉とごぼうのしぐれ煮 ポテトサラダ 法連草白和え 味噌スープ オレンジ	鰯のピルピル ガーリックライス 蓮根ロースト コンソメスープ パイナップル	鶏ハムの炒飯 焼売 ザーサイ 中華スープ キウイ	ポークカレー フライドオニオン 味付枝豆 サラダ りんご
	E 880 kcal P 30.4 g F 43.0 g S 3.1 g	E 875 kcal P 29.7 g F 33.3 g S 2.8 g	E 845 kcal P 34.9 g F 34.3 g S 2.8 g	E 862 kcal P 36.1 g F 30.9 g S 3.3 g	E 724 kcal P 33.5 g F 28.3 g S 2.5 g	E 718 kcal P 37.6 g F 15.3 g S 3.6 g	E 972 kcal P 30 g F 35.1 g S 3.4 g					

シーザースキッチンのメニューにはナッツは含まれません  
材料の仕入状況によりメニューが変更になる場合があります

November 2025

CEZARS™  
KITCHEN

Kanazawa Institute of  
Technology

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
<b>Breakfast</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
	Cheese Toast Carrot Rape Marinated Snap Pea Salad Soup	Grilled Whitefish Simmered Hijiki Japanese Pickles Salad Soup	Currywurst Sausages Sauerkraut Salad • Fruits • Yogurt Soup	Waffle Chicken Nugget Roasted Asparagus Salad • Fruits • Yogurt Soup	Frittata Ham Caponata Salad • Fruits • Yogurt Soup	Ochazuke Egg Rolls Japanese Pickles Salad • Fruits • Yogurt Soup	Oatmeal Caprese Marinated Chick Peas Salad • Fruits • Yogurt Soup
	E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g	E 562 kcal P 34.5 g F 7.8 g S 3.4 g	E 501 kcal P 20.4 g F 33.5 g S 3.3 g	E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g	E 463 kcal P 21.8 g F 19.6 g S 3.4 g	E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g	E 491 kcal P 22.1 g F 21.3 g S 1.8 g
<b>Lunch</b>	Shrimp w. Chili Sauce Chinese Harusame Vinegared Cucumber & Wakame Corn Salad Mitarashi Dango	Black Sesame Dan Dan Noodles Half Boiled Egg Bok Choy w. Paitan White Sauce Onion Salad Chocolate Bavarois	Teriyaki Chicken Burger Fried Potato Pickles Seaweed Salad Fruit Jelly	Grilled Salted Mackerel Komatsuna Ohitashi Pickled Cucumber Carrot Salad Sesame Dango	Basque Style Chicken Vinegared Tomato Potato Salad Pea Sprout Salad An-nin Tofu	Beef Stew Pickled Roasted Paprika Marinated Broccoli Red Cabbage Salad Mango Pudding	Yurinchi Chicken Bean Sprout Namul Garlic Edamame Beans Salad Fruit Jelly
	E 786 kcal P 40.7 g F 10.3 g S 3.5 g	E 963 kcal P 51.6 g F 49.5 g S 3.4 g	E 793 kcal P 29.7 g F 44.9 g S 3.4 g	E 721 kcal P 30.4 g F 20.8 g S 1.7 g	E 941 kcal P 34.5 g F 41.6 g S 2.4 g	E 848 kcal P 24.7 g F 36.5 g S 2.9 g	E 855 kcal P 46.5 g F 31.8 g S 1.8 g
<b>Dinner</b>	Soy Glazed Fried Chicken Wings Cabbage w. Salt Sauce Chinese Stir Fried Mushroom Miso Soup Pineapple	Hamburg Steak w. Cheese Grilled Broccoli Buttered Spinach & Corn Mushroom Soup Apple	Mabo Tofu Stir Fried Pea Sprout Seasoned Bean Sprout Chinese Soup Grapefruit	Bibimbap Boiled Gyoza Chapchae Wakame Soup Orange	Gomoku Tofu Stir Fried Egg & Garlic Chive Stir Fried Bok Choy w. Garlic Salad Pineapple	Chicken Char Siu Marinated Boiled Egg Sauteed Spinach Miso Soup Kiwi	Lu Rou Fan Coddled Egg Chinese Okra Garlic Chive Soup Apple
	E 837 kcal P 35.5 g F 26.3 g S 3 g	E 827 kcal P 33.6 g F 36.9 g S 3.5 g	E 754 kcal P 34.8 g F 28.3 g S 3.2 g	E 874 kcal P 33.3 g F 31.7 g S 3.6 g	E 801 kcal P 44.5 g F 23.1 g S 3.2 g	E 858 kcal P 37 g F 32.5 g S 3.6 g	E 805 kcal P 33.4 g F 31.6 g S 3.7 g
	<b>MONDAY</b>	<b>TUESDAY</b>	<b>WEDNESDAY</b>	<b>THURSDAY</b>	<b>FRIDAY</b>	<b>SATURDAY</b>	<b>SUNDAY</b>
<b>Breakfast</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
	French Toast Carrot Rape Marinated Snap Pea Salad • Fruits • Yogurt Soup	Grilled Whitefish Simmered Ganmodoki Tsukudani Kombu Kelp Salad • Fruits • Yogurt Soup	Currywurst Sausages Sauerkraut Salad • Fruits • Yogurt Soup	Croissant Bacon Roasted Asparagus Salad • Fruits • Yogurt Soup	Frittata Ham Caponata Salad Soup	Ochazuke Egg Rolls Japanese Pickles Salad Soup	Oatmeal Caprese Marinated Chick Peas Salad Soup
	E 530 kcal P 23.2 g F 23.2 g S 3.2 g	E 579 kcal P 27.6 g F 11.7 g S 3.4 g	E 501 kcal P 20.4 g F 33.5 g S 3 g	E 434 kcal P 13.7 g F 26.8 g S 3.2 g	E 463 kcal P 21.8 g F 19.6 g S 3.4 g	E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g	E 491 kcal P 22.1 g F 21.3 g S 1.8 g
<b>Lunch</b>	Sweet & Sour Turbot Boiled Gyoza Chenese Okra Corn Salad Dango w. Kinako (Soy Flour)	Cassoulet Baguette Roasted Potato Onion Salad Chocolate Bavarois	Chicken Nbanan Soba Noodles Simmered Root Vegetables Sesame Green Beans Seaweed Salad Fruit Jelly	Seafood & Vegetable Ajiho Roasted Pumpkin Marinated Tomato Carrot Salad Dango w. Red Bean Jam	Bang Bang Chicken Chinese Cucumber Fried Gyoza Pea Sprout Salad An-nin Tofu	Beef Curry Roasted Asparagus Home-made Pickles Red Cabbage Salad Mango Pudding	Yurinchi Chicken Wok Greens Garlic Edamame Beans Salad Fruit Jelly
	E 795 kcal P 32.5 g F 12.8 g S 2.9 g	E 797 kcal P 41.5 g F 35.4 g S 3.1 g	E 729 kcal P 35.3 g F 15.9 g S 4.6 g	E 784 kcal P 33.2 g F 25.6 g S 3.1 g	E 877 kcal P 41.0 g F 22.7 g S 2.5 g	E 836 kcal P 24.0 g F 28.0 g S 2.9 g	E 850 kcal P 45.5 g F 30.3 g S 1.9 g
<b>Dinner</b>	Fried Chicken w. Chili Mayo Sauce Coleslaw Spinach Namul Wakame Soup Pineapple	Hamburg Steak w. Grated Daikon Broccoli & Egg Salad Buttered Paprika Red Cabbage Salad Mango Pudding	Lasagna Pumpkin Salad Cabbage & Onion w. Vinegar Vegetable Soup Grapefruit	Ground Beef Katsu Daikon & Baby Sardine w. Ponzu Stir Fried Bamboo Shoot Miso Soup Orange	Happosai Za Cai Harusame Salad Chinese Soup Pineapple	Oyako-don Okra w. Bonito Flakes Japanese Pickles Miso Soup Kiwi	Pork Katsu Marinated Snap Pea Potato Salad Miso Soup Apple
	E 971 kcal P 34.5 g F 49.0 g S 2.9 g	E 861 kcal P 41.3 g F 55.6 g S 3.6 g	E 841 kcal P 38.7 g F 49.1 g S 3.1 g	E 781 kcal P 22.4 g F 27.1 g S 3.4 g	E 806 kcal P 28 g F 23.7 g S 3.0 g	E 839 kcal P 40.1 g F 27.1 g S 3.5 g	E 954 kcal P 33 g F 44.8 g S 3.3 g

シーザーズキッチンのメニューにはナッツは含まれません  
材料の仕入状況によりメニューが変更になる場合があります

November 2025

CEZARS™  
KITCHEN

Kanazawa Institute of  
Technology

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
<b>Breakfast</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
	チーズトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	白身魚の焼き物 ひじき煮 漬物 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	カリブルスト ハッシュドポテト ザワークラウト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	ワッフル チキンナゲット アスパラガスロースト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	フリッタータ ハム カポナータ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	お茶漬け 玉子焼き 漬物 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ
	E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g	E 562 kcal P 34.5 g F 7.8 g S 3.4 g	E 501 kcal P 20.4 g F 33.5 g S 3 g	E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g	E 463 kcal P 21.8 g F 19.6 g S 3.4 g	E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g	E 491 kcal P 22.1 g F 21.3 g S 1.8 g
<b>Lunch</b>	海老のチリソース 春雨の中華風 胡瓜とわかめの漬物 コーンサラダ みたらし団子	黒胡麻担々麺 半熟卵 青菜炒め 玉葱サラダ チョコレートババロア	照焼バーガー <sup>1</sup> フライドポテト ピクルス 海藻サラダ フルーツゼリー	鯖の塩焼き 小松菜お浸し 胡瓜の漬物 人参サラダ ごま団子	鶏肉のバスク風 トマトのビネガー風味 ポテトサラダ 豆苗サラダ 杏仁豆腐	ビーフシチュー パプリカのローストピクルス プロッコリーのマリネ 赤キヤベツサラダ マンゴープリン	油淋鶏 もやしナムル 枝豆のニンニク風味 豆サラダ フルーツゼリー
	E 786 kcal P 40.7 g F 10.3 g S 3.5 g	E 963 kcal P 51.6 g F 49.5 g S 3.4 g	E 793 kcal P 29.7 g F 44.9 g S 3.4 g	E 721 kcal P 30.4 g F 20.8 g S 1.7 g	E 941 kcal P 34.5 g F 41.6 g S 2.4 g	E 848 kcal P 24.7 g F 36.5 g S 2.9 g	E 855 kcal P 46.5 g F 31.8 g S 1.8 g
<b>Dinner</b>	手羽先の甘辛揚げ 塩だれキヤベツ きのこの中華風炒め 味噌スープ パイナップル	チーズハンバーグ プロッコリーのグリル ほうれん草とコーンのバター風味 キノコスープ りんご	麻婆豆腐 豆苗炒め もやしの和え物 中華スープ グレープフルーツ	ビビンバ 水餃子 チャプチエ わかめスープ オレンジ	五目豆腐 ニラ玉 チンゲン菜のニンニク炒め 春雨スープ パイナップル	鶏のチャーシュー風 煮玉子 法連草のソテー <sup>2</sup> 味噌スープ キウイ	ルーローハン 温泉卵 オクラの中華風 ニラスープ りんご
	E 837 kcal P 35.5 g F 26.3 g S 3 g	E 827 kcal P 33.6 g F 36.9 g S 3.5 g	E 754 kcal P 34.8 g F 28.3 g S 3.2 g	E 874 kcal P 33.3 g F 31.7 g S 3.6 g	E 801 kcal P 44.5 g F 23.1 g S 3.2 g	E 858 kcal P 37 g F 32.5 g S 3.6 g	E 805 kcal P 33.4 g F 31.6 g S 3.7 g
	<b>月曜日</b>	<b>火曜日</b>	<b>水曜日</b>	<b>木曜日</b>	<b>金曜日</b>	<b>土曜日</b>	<b>日曜日</b>
<b>Breakfast</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
	フレンチトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	白身魚の焼き物 がんもどきの含め煮 昆布の佃煮 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	カリブルスト ハッシュドポテト ザワークラウト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	クロワッサン ベーコン アスパラガスロースト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	フリッタータ ハム カポナータ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	お茶漬け 玉子焼き 漬物 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ
	E 530 kcal P 23.2 g F 23.2 g S 3.2 g	E 579 kcal P 27.6 g F 11.7 g S 3.4 g	E 501 kcal P 20.4 g F 33.5 g S 3 g	E 434 kcal P 13.7 g F 26.8 g S 3.2 g	E 463 kcal P 21.8 g F 19.6 g S 3.4 g	E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g	E 491 kcal P 22.1 g F 21.3 g S 1.8 g
<b>Lunch</b>	カレイの甘酢餡 水餃子 オクラの中華風 コーンサラダ きな粉団子	カスレ バゲット ローストポテト 玉葱サラダ チョコレートババロア	鶏南蛮そば 煮しめ インゲンの胡麻和え 海藻サラダ フルーツゼリー	シーフードと野菜のアヒージョ 南瓜のロースト トマトマリネ 人参サラダ 餡団子	棒棒鶏 胡瓜の中華和え 揚げ餃子 豆苗サラダ 杏仁豆腐	ビーフカレー アスパラガスのロースト 自家製ピクルス 赤キヤベツサラダ マンゴープリン	油淋鶏 青菜炒め 枝豆のニンニク風味 豆サラダ フルーツゼリー
	E 795 kcal P 32.5 g F 12.8 g S 2.9 g	E 797 kcal P 41.5 g F 35.4 g S 3.1 g	E 729 kcal P 35.3 g F 15.9 g S 4.6 g	E 784 kcal P 33.2 g F 25.6 g S 3.1 g	E 877 kcal P 41.0 g F 22.7 g S 2.5 g	E 836 kcal P 24.0 g F 28.0 g S 2.9 g	E 850 kcal P 45.5 g F 30.3 g S 1.9 g
<b>Dinner</b>	チリマヨフライドチキン コールスロー 法連草のナムル わかめスープ パイナップル	おろしハンバーグ プロッコリーと卵のサラダ パプリカのバター風味 赤キヤベツサラダ マンゴープリン	ラザニア かぼちゃサラダ キヤベツと玉ねぎのビネガー風味 ベジタブルスープ グレープフルーツ	メンチカツ 大根としらすのポン酢和え 筍の炒め物 味噌スープ オレンジ	八宝菜 ザーサイ 春雨サラダ 中華スープ パイナップル	親子丼 オクラのおかか和え 漬物 味噌スープ キウイ	トンカツ スナップエンドウのマリネ ポテトサラダ 味噌スープ りんご
	E 971 kcal P 34.5 g F 49.0 g S 2.9 g	E 861 kcal P 41.3 g F 55.6 g S 3.6 g	E 841 kcal P 38.7 g F 49.1 g S 3.1 g	E 781 kcal P 22.4 g F 27.1 g S 3.4 g	E 806 kcal P 28 g F 23.7 g S 3 g	E 839 kcal P 40.1 g F 27.1 g S 3.5 g	E 954 kcal P 33 g F 44.8 g S 3.3 g

シーザースキッチンのメニューにはナッツは含まれません  
材料の仕入状況によりメニューが変更になる場合があります

November 2025

CEZARS™  
KITCHEN

Kanazawa Institute of  
Technology

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
<b>Breakfast</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
	Pizza Toast Carrot Rape Marinated Snap Pea Salad • Fruits • Yogurt Soup	Grilled Whitefish Simmered Hijiki Japanese Pickles Salad	Currywurst Sausages Sauerkraut Salad • Fruits • Yogurt Soup	Pancake Bacon Roasted Asparagus Salad • Fruits • Yogurt Soup	Frittata Ham Caponata Salad • Fruits • Yogurt Soup	Ochazuke Egg Rolls Japanese Pickles Salad • Fruits • Yogurt Soup	Oatmeal Caprese Marinated Chick Peas Salad • Fruits • Yogurt Soup
	E 409 kcal P 18 g F 16.9 g S 3.5 g	E 562 kcal P 34.5 g F 7.8 g S 3.4 g	E 501 kcal P 20.4 g F 33.5 g S 3 g	E 589 kcal P 21 g F 21.1 g S 3.4 g	E 463 kcal P 21.8 g F 19.6 g S 3.4 g	E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g	E 491 kcal P 22.1 g F 21.3 g S 1.8 g
<b>Lunch</b>	Miso Simmered Mackerel Komatsuna Ohitashi Vinegared Wakame Corn Salad Mitarashi Dango	Japanese Pork Ginger Shishito Pepper Asazuke Pickled Chinese Cabbage Onion Salad Chocolate Bavarais	Tanuki Udon Noodles Chicken Tempura Wax Gourd w. Ankake Sauce Seaweed Salad Fruit Jelly	Roasted Chicken Stuffing Cranberry Sauce Carrot Salad Apple Pie	Sanshoku Don Sesame Green Beans Eggplant Nibitashi Pea Sprout Salad An-nin Tofu	Hamburg Steak w. Grated Daikon Broccoli & Egg Salad Buttered Spinach & Corn Red Cabbage Salad Mango Pudding	Chicken Stew Roasted Pumpkin Sautéed Corn Beans Salad Fruit Jelly
	E 717 kcal P 30.6 g F 19.3 g S 2.6 g	E 835 kcal P 28.5 g F 29.7 g S 1.5 g	E 787 kcal P 46.4 g F 23.6 g S 5.7 g	E 883 kcal P 31.4 g F 40.9 g S 3.7 g	E 828 kcal P 33.4 g F 29.4 g S 2.6 g	E 838 kcal P 34.5 g F 36.3 g S 2.7 g	E 833 kcal P 34.4 g F 19.4 g S 2.6 g
<b>Dinner</b>	Garlic Butter Chicken Coleslaw Carrot w. Bonito Flakes Garlic Chive Soup Pineapple	Chinese Stir Fried Beef & Tomato Stir Fried Bok Choy Vinegared Cucumber & Wakame Mushroom Soup Apple	Pork Kimchi Hot Pot Cabbage w. Salt Sauce Chijimi Wakame Soup Grapefruit	Bulgogi Stir Fried Pea Sprout Kimchi Wakame Soup Orange	Fish & Chips Tartar & Salsa Green Beans Tomato Stew Salad Pineapple	Herb Grilled Chicken Marinated Tomato Roasted Sweet Potato Consommé Soup Kiwi	Taco Rice Tortilla Avocado Salad Vegetable Soup Apple
	E 876 kcal P 43.6 g F 33.4 g S 2.1 g	E 854 kcal P 33.4 g F 29.5 g S 3.6 g	E 739 kcal P 35 g F 19.2 g S 2.7 g	E 745 kcal P 35.8 g F 18.9 g S 2.5 g	E 915 kcal P 27.3 g F 40.9 g S 2.7 g	E 893 kcal P 51.4 g F 25.0 g S 2.2 g	E 827 kcal P 24.1 g F 32.3 g S 2.7 g

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
<b>Breakfast</b>							
<b>Lunch</b>							
<b>Dinner</b>							

シーザースキッチンのメニューにはナッツは含まれません  
材料の仕入状況によりメニューが変更になる場合があります

November 2025

CEZARS™  
KITCHEN

Kanazawa Institute of  
Technology

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
<b>Breakfast</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
	ピザトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	白身魚の焼き物 ひじき煮 漬物 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	カリブルスト ハッシュドポテト ザワークラウト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	パンケーキ ベーコン アスパラガスロースト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	フリッタータ ハム カポナータ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	お茶漬け 玉子焼き 漬物 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ
	E 409 kcal P 18 g F 16.9 g S 3.5 g	E 562 kcal P 34.5 g F 7.8 g S 3.4 g	E 501 kcal P 20.4 g F 33.5 g S 3 g	E 589 kcal P 31 g F 21.1 g S 3.4 g	E 463 kcal P 21.8 g F 19.6 g S 3.4 g	E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g	E 491 kcal P 22.1 g F 21.3 g S 1.8 g
<b>Lunch</b>	鯖の味噌煮 小松菜お浸し わかめの酢の物 コーンサラダ みたらし団子	生姜焼き しし唐 白菜の浅漬け 玉葱サラダ チョコレートババロア	たぬきうどん かしわ天 冬瓜のあんかけ 海藻サラダ フルーツゼリー	ロースチキン スタッフィング クランベリーソース 人参サラダ アップルパイ	3色丼 インゲン胡麻和え 茄子の煮浸し 豆苗サラダ 杏仁豆腐	おろしハンバーグ プロッコリーと卵のサラダ ほうれん草とコーンのバター風味 赤キヤベツサラダ マンゴープリン	シチュー 南瓜ロースト コーンソテー 豆サラダ フルーツゼリー
	E 717 kcal P 30.6 g F 19.3 g S 2.6 g	E 835 kcal P 28.5 g F 29.7 g S 1.5 g	E 787 kcal P 46.4 g F 23.6 g S 5.7 g	E 883 kcal P 31.4 g F 40.9 g S 3.7 g	E 828 kcal P 33.4 g F 29.4 g S 2.6 g	E 838 kcal P 34.5 g F 36.3 g S 2.7 g	E 833 kcal P 34.4 g F 19.4 g S 2.6 g
<b>Dinner</b>	ガリバタチキン コールスロー 人参のおかか和え ニラスープ パイナップル	トマトと牛肉の中華風炒め チンゲン菜炒め 胡瓜とワカメの酢の物 キノコスープ りんご	豚キムチ鍋 塩だれキヤベツ チヂミ わかめスープ グレープフルーツ	ブルゴギ 豆苗炒め キムチ わかめスープ オレンジ	フィッシュ&チップス タルタル&サルサ インゲン豆のトマト煮 サラダ パイナップル	鶏のハーブ焼き トマトマリネ さつまいもロースト コンソメスープ キウイ	タコライス トルティーヤ アボカドサラダ ベジタブルスープ りんご
	E 876 kcal P 43.6 g F 33.4 g S 2.1 g	E 854 kcal P 33.4 g F 29.5 g S 3.6 g	E 739 kcal P 35 g F 19.2 g S 2.7 g	E 745 kcal P 35.8 g F 18.9 g S 2.5 g	E 915 kcal P 27.3 g F 40.9 g S 2.7 g	E 893 kcal P 51.4 g F 25.0 g S 2.2 g	E 827 kcal P 24.1 g F 32.3 g S 2.7 g
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
<b>Breakfast</b>							
<b>Lunch</b>							
<b>Dinner</b>							

シーザースキッチンのメニューにはナッツは含まれません  
材料の仕入状況によりメニューが変更になる場合があります