

TOKYO2020

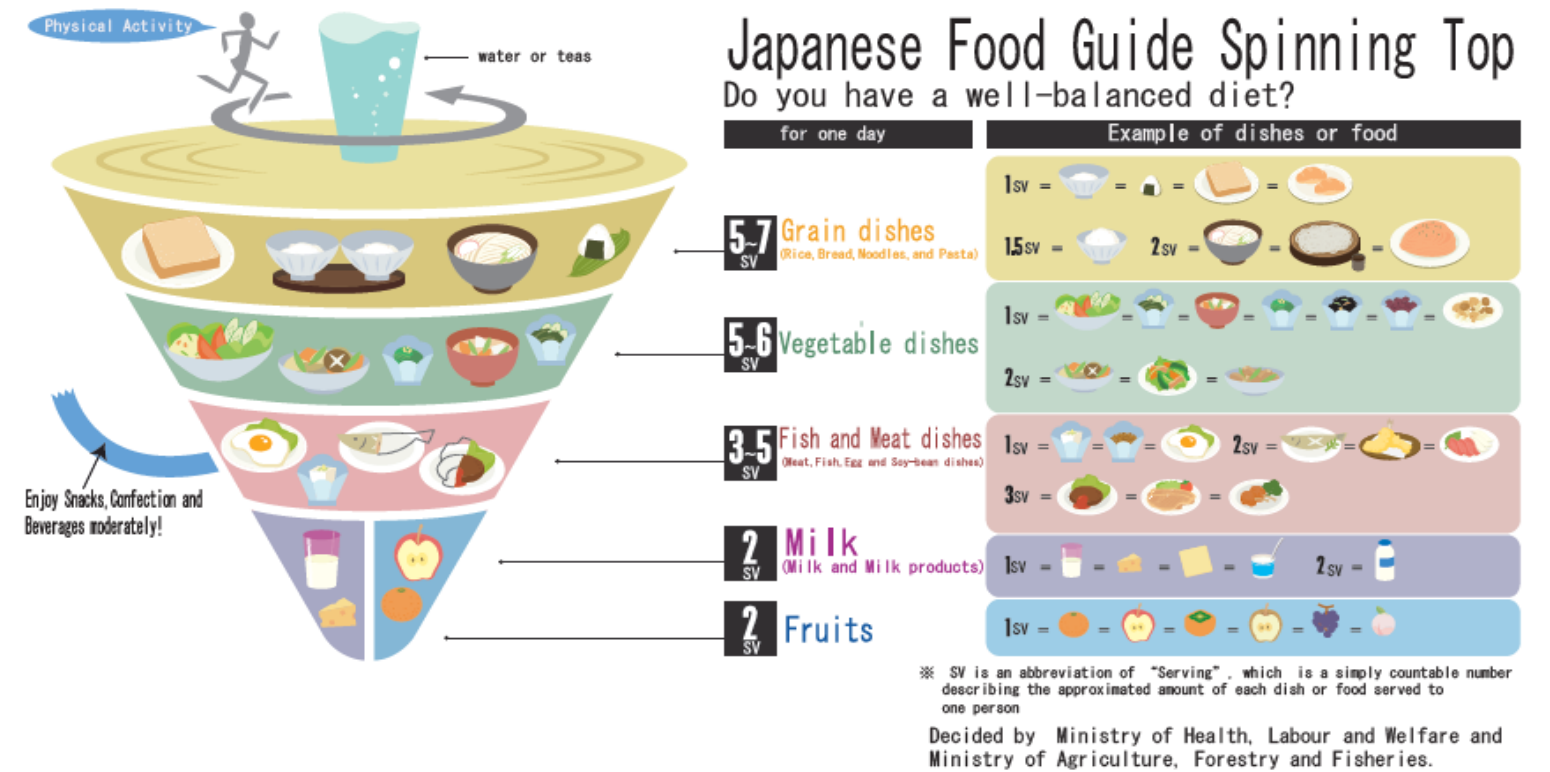
Main Dining Hall Menu

【 凡例 】 Legend

コーナー (Station)
World
Pizza, Pasta
Asia
Japanese Cuisine
Made Without Gluten, Vegetarian Cuisine
Halal
Salad, Deli, Fruit and Desserts

カテゴリー (Category)		
主食 Grain, Starch, Rice, Bread (Mainly energy sources)	穀類 でんぷん 米穀類 パン	Grain Starch Rice Bread
副菜 Vegetables	野菜 サイドディッシュ	Vegetable dishes Side dishes
主菜 Meat, Fish, Egg, Beans (Mainly protein sources)	肉料理 魚料理 卵料理 豆料理	Meat dishes Fish dishes Egg dishes Bean dishes
乳・乳製品 Dairy, Yoghurt	乳・乳製品 ヨーグルト チーズ	Milk Yoghurt Cheese
スープ Soup	スープ	Soup
果物 Fruits	フルーツ	Fruits
嗜好品 Snacks 菓子・飲料 Confection and Beverages	デザート 飲料	Desserts Beverages
油・調味料 トッピング Oils, Condiments	油 調味料 トッピング	Oils Seasonings, Condiments Toppings

食事バランスガイド



各カテゴリーの色は「食事バランスガイド」に基づいています。
Color classification based on the "Japanese Food Guide Spinning Top"

Breakfast : DAY1

		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)							野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																									
World Cuisine	Stewed, Steamed	Scrambled Eggs スクランブル エッグ	Hard-Boiled Eggs ゆでたまご	Steamed Chicken スチームチキン	Boiled Chicken Sausage チキン ソーセージ	Steamed Cod & Tomato with Herbs たらとトマトの香草蒸し	Braised Navy Beans 白いんげん豆の炒め煮				Steamed Carrots 蒸し人参	Steamed Broccoli 蒸し ブロッコリー				Cabbage Soup キャベツのスープ	Potatoes じゃが芋	Oatmeal オートミール	Jasmine Rice ジャスミン ライス																					
	Stir/Deep-Fried	Scrambled Eggs スクランブル エッグ	Omelet オムレツ	Sautéed Pork Ham ポークハム	Baked Beef Sausage ビーフ ソーセージ	Stir-Fried Shrimp えびの炒め	Sautéed Chickpeas ひよこ豆のソテー				Stir-Fried Mushrooms マッシュルーム 炒め					Cabbage Soup キャベツのスープ	Stir-Fried Potatoes じゃが芋の炒め	Oatmeal オートミール	Millet 穀粒(きび, あわ)																					
	Grill	Scrambled Eggs スクランブル エッグ	Fried Egg 目玉焼き	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Beef Round 牛もものグリル	Grilled Rib Bacon ハラペーコン のグリル	Grilled Shoulder Bacon ショルダーベーコンのグ リル	Grilled Cod たらのグリル			Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Tomatoes 焼きトマト	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Carrots 焼き人参				Potatoes じゃが芋	BBQ Sauce BBQソース																					
Pizza, Pasta	Scrambled Eggs スクランブル エッグ	Grilled Rib Bacon ハラペーコン のグリル															Penne ペネ	Spaghetti スパゲティ	Marinara ソース マリナーラ ソース	Basil Sauce バジルソース	Pizza (Margherita) ピザ (マルゲリータ)	Today's Pizza (Chicken, Tomatoes) (チキントマト)	Pancake パンケーキ	French Toast フレンチトースト																
Asian Cuisine	Stewed, Steamed	Scrambled Eggs スクランブル エッグ	Steamed Pork Ham ポークハム	Boiled Chicken Sausage チキン ソーセージ	Steamed Cod with Garlic & Nam Pla たらこのニンニクナムプ ラー蒸し					Spinach Pie ほうれん草の パイ	Steamed Shrimp Dumplings えび餃子	Steamed Meat Buns 肉まん	Steamed Carrots 蒸し人参	Steamed Broccoli 蒸し ブロッコリー	White Broth Soup with Bamboo Shoots and Chinese Cabbage 鶏と白菜の白湯スープ	Potatoes じゃが芋	Roti ロティ	Nan ナン	Basmati Rice バスマティ ライス																					
	Stir/Deep-Fried	Stir-Fried Cloud Ear Mushrooms & Eggs 卵と木耳の炒め	Fishcakes フィッシュケーキ	Baked Pork Sausage ポークソーセージ						Vegetable Samosas ベジタブル サモサ	Stir-Fried Spinach ほうれん草の炒め				White Broth Soup with Bamboo Shoots and Chinese Cabbage 鶏と白菜の白湯スープ	Stir-Fried Ham & Vermicelli with Salt ハムと春雨の 炒め	Millet 穀粒(きび, あわ)	Jasmine Rice ジャスミン ライス	Congee (Chicken, Shuhan Vegetable) 中国粥 (鶏・青菜)																					
	Grill	Scrambled Eggs スクランブル エッグ	Fried Egg 目玉焼き	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Beef Round 牛もものグリル	Grilled Rib Bacon ハラペーコン のグリル	Grilled Shoulder Bacon ショルダーベーコンのグ リル	Grilled Cod たらのグリル			Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Tomatoes 焼きトマト	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Carrots 焼き人参				Potatoes じゃが芋	BBQ Sauce BBQソース																					
Japanese Cuisine	Stewed, Steamed	Scrambled Eggs スクランブル エッグ	Thick Omelet 厚焼き玉子	Pork Sausage ポーク ソーセージ	Fish Sausage 魚肉 ソーセージ	Grilled Salmon with Salt さけの塩焼き	Grilled Tofu 焼き豆腐	Deep Fried Tofu 厚揚げ	Pork Curry ポークカレー						Miso Soup 味噌汁	Japanese Rice 白米	Congee お粥	Japanese Rice Crackers あられ	Salted Kelp 塩昆布	Chicken Breast Strips 鶏さきみ	Pine Nuts 松の実	Udon (Japanese Noodle Soup) かけうどん	Beef Pho 牛肉のフォー																	
	Stir/Deep-Fried	Stir-Fried Cloud Ear Mushrooms & Eggs 卵と木耳の炒め	Fishcakes フィッシュケーキ	Baked Pork Sausage ポークソーセージ							Vegetable Samosas ベジタブル サモサ	Stir-Fried Spinach ほうれん草の炒め			White Broth Soup with Bamboo Shoots and Chinese Cabbage 鶏と白菜の白湯スープ	Stir-Fried Ham & Vermicelli with Salt ハムと春雨の 炒め	Millet 穀粒(きび, あわ)	Jasmine Rice ジャスミン ライス	Congee (Chicken, Shuhan Vegetable) 中国粥 (鶏・青菜)																					
Grill	Scrambled Eggs スクランブル エッグ	Fried Egg 目玉焼き	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Beef Round 牛もものグリル	Grilled Rib Bacon ハラペーコン のグリル	Grilled Shoulder Bacon ショルダーベーコンのグ リル	Grilled Cod たらのグリル			Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Tomatoes 焼きトマト	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Carrots 焼き人参				Potatoes じゃが芋	BBQ Sauce BBQソース																						
Cucumber Norimaki (Sushi Roll) きゅうり 巻き寿司	Pickled Plum Norimaki (Sushi Roll) うめ 巻き寿司	Tuna Norimaki (Sushi Roll) ツナ巻き寿司	Pickled Japanese Mustard Greens Norimaki (Sushi Roll) 高菜漬け巻き寿司	Sushi Pocket いなり寿司	Wasabi わさび	Gari (Sweet & Sour Ginger) 甘酢生姜																																		
Made Without Gluten, Vegetarian Cuisine	Stewed, Steamed	GV/Braised Tofu & Tomatoes 豆腐とトマトの煮込み	GV/Sautéed Chickpeas ひよこ豆炒め	GV/Dry Curry (Broccoli) ドライカレー (ブロッコリー)											GV/Vegetable Soup ベジタブル スープ	GV/Potatoes じゃが芋	GV/Macaroni マカロニ	GV/Spaghetti スパゲティ	GV/Pomodoro ポモドロー	GV/Pizza (Margherita) ピザ (マルゲリータ)	GV/Vegetable Pizza (Olive) ベジタブルピザ(オリーブ)																			
	Stir/Deep-Fried																																							
Grill																																								
Halal	Stewed, Steamed	GV/Braised Tofu & Tomatoes 豆腐とトマトの煮込み	GV/Sautéed Chickpeas ひよこ豆炒め	GV/Dry Curry (Broccoli) ドライカレー (ブロッコリー)											GV/Vegetable Soup ベジタブル スープ	GV/Potatoes じゃが芋	GV/Macaroni マカロニ	GV/Spaghetti スパゲティ	GV/Pomodoro ポモドロー	GV/Pizza (Margherita) ピザ (マルゲリータ)	GV/Vegetable Pizza (Olive) ベジタブルピザ(オリーブ)																			
	Stir/Deep-Fried																																							
Grill																																								

Lunch: DAY1

		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)										野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																				
Western Cuisine	Stewed, Steamed	Braised Beef & Vegetables 牛肉と野菜煮	Braised Seafood 海鮮シチュー	Braised Navy Beans 白いんげん豆の炒め煮	Steamed Chicken スチームチキン							Braised Eggplant in Tomato Sauce トマトと茄子の煮込み	Steamed Green Peas グリーンピース	Steamed Carrots 蒸し人参				Cabbage Soup キャベツのスープ	Potatoes じゃが芋	Jasmine Rice ジャスミンライス	Couscous クスクス																	
	Stir/Deep-Fried	Sautéed Orange-Flavored Chicken with Sauce 鶏肉のオレンジ風味焼きおろしソース	Tandoori Lamb タンドゥリラム	Sautéed Cod with Herbs たらの香草ソテー								Stir-Fried Carrots & String Beans 人参とインゲン豆の炒め	Stir-Fried Spinach ほうれん草の炒め	Vegetable Samosas ベジタブルサモサ				Cabbage Soup キャベツのスープ	Baked Cheese Potatoes ポテトチーズ焼き	Millet 穀粒(きび, あわ)	Couscous クスクス																	
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏ももものグリル	Grilled Beef Round 牛もものグリル	Grilled Pork Thigh 豚もものグリル	Roast Beef ローストビーフ	Gravy グレイビー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Cod たららのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜																							
Pizza, Pasta																																						
Asian Cuisine	Stewed, Steamed	Lamb Curry 羊肉のカレー	Braised Beef and Vegetables in Sweet Salty Sauce 牛肉と野菜の甘辛煮	Braised Shrimp and Vegetables in Tamarind えびと野菜のタマリンド煮	Steamed Chicken スチームチキン							Spinach Pie ほうれん草のパニール	Steamed Shrimp Dumplings えび餃子	Steamed Meat Buns 肉まん	Steamed Cauliflower 蒸しカリフラワー	Steamed Broccoli 蒸しブロッコリー		White Broth Soup with Bamboo Shoots and Chinese Cabbage 鶏と白菜の白湯スープ	Basmati Rice バスマティライス	Nan ナン	Roti ロティ																	
	Stir/Deep-Fried	Stir-Fried Pork, Shrimp & Vegetables 豚肉とえびと野菜の炒め	Stir-Fried Chicken & Tomatoes 鶏肉とトマトの炒め	Stir-Fried Mackerel with Coconut さばのココナツ風味炒め								Stir-Fried Broccoli with Soy Sauce ブロッコリーの中華炒め	Vegetable Samosas ベジタブルサモサ	Vegetable Spring Rolls 野菜春巻				White Broth Soup with Bamboo Shoots and Chinese Cabbage 鶏と白菜の白湯スープ	Stir-Fried Ham & Vermicelli with Salt Ham & Spring Onions 塩豚肉とえびの塩炒め	Spiced Rice with Chicken 鶏肉とスパイスご飯	Millet 穀粒(きび, あわ)	Jasmine Rice ジャスミンライス																
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏ももものグリル	Grilled Beef Round 牛もものグリル	Grilled Pork Thigh 豚もものグリル	Roast Beef ローストビーフ	Gravy グレイビー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Cod たららのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜																							
Japanese Cuisine																																						
Made Without Gluten, Vegetarian Cuisine		GV/Braised Tofu and Vegetables 豆腐と野菜の炒め煮	GV/Sautéed Chickpeas ひよこ豆炒め	GV/Dry Curry (Pumpkin) ドライカレー(南瓜)	GV/Braised Soybeans & Beets 大豆とビーツの煮込み	GV/Cake Sale ケーキサレ										GV/Braised Eggplant in Tomato Sauce トマトと茄子の煮込み	GV/Steamed Carrots 蒸し人参	GV/Steamed Broccoli 蒸しブロッコリー				GV/Vegetable Soup ベジタブルスープ	GV/Potatoes じゃが芋	GV/Macaroni マカロニ	GV/Spaghetti スパゲティ	GV/Marinara Sauce マリナーラソース	GV/Pomodoro ポモドーロ	GV/Pizza (Margherita) ピザ(マルゲリータ)	GV/Vegetable Pizza (Olive) ベジタブルピザ(オリーブ)									
Halal																																						

Dinner : DAY1

		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																
Western Cuisine	Stewed, Steamed	Braised Beef & Vegetables 牛肉と野菜煮	Braised Seafood 海鮮シチュー	Braised Navy Beans 白いんげん豆の炒め煮	Steamed Chicken スチームチキン					Braised Eggplant in Tomato Sauce トマトと茄子の煮込み	Steamed Green Peas グリーンピース	Steamed Carrots 蒸し人参			Cabbage Soup キャベツのスープ	Potatoes じゃが芋	Jasmine Rice ジャスミンライス	Couscous クスクス														
	Stir/Deep-Fried	Sauteed Orange-Flavored Chicken with Sauce 鶏肉のスライス焼きオレンジ味	Tandoori Lamb タンドールラム	Sauteed Cod with Herbs たらの香草ソテー						Stir-Fried Carrots & String Beans 人参とインゲン豆の炒め	Stir-Fried Spinach ほうれん草の炒め	Vegetable Samosas ベジタブルサモサ			Cabbage Soup キャベツのスープ	Baked Cheese Potatoes ポテトチーズ焼き	Millet 穀粒(きび, あわ)	Couscous クスクス														
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏ももグリル	Grilled Beef Round 牛もものグリル	Grilled Pork Thigh 豚もものグリル	Roast Beef ローストビーフ	Gravy グレイビー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスライス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Cod たらのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜		Mashed Potatoes マッシュポテト	Bun パン	Tortilla トルティーヤ	Pita ピタパン	BBQ Sauce BBQソース											
Pizza, Pasta																Penne ペンネ	Spaghetti スパゲティ	Marinara Sauce マリナーラソース	Pomodoro ポモドーロ	Pizza (Margherita) ピザ (マルゲリータ)	Today's Pizza (Chicken, Tomatoes) 今日のピザ (チキン、トマト)	Hamburger ハンバーガー	Fried Potatoes フライドポテト									
Asian Cuisine	Stewed, Steamed	Lamb Curry 羊肉のカレー	Braised Beef and Vegetables in Sweet Salty Sauce 牛肉と野菜の甘辛煮	Braised Shrimp and Vegetables in Tamarind えびと野菜のタマリンド煮	Steamed Chicken スチームチキン					Spinach Pie ほうれん草のパイ	Steamed Shrimp Dumplings えび餃子	Steamed Meat Buns 肉まん	Steamed Cauliflower 蒸しカリフラワー	Steamed Broccoli 蒸しブロッコリー	White Broth Soup with Bamboo Shoots and Chinese Cabbage 骨髄と白菜の白湯スープ	Basmati Rice バスマティライス	Nan ナン	Roti ロティ														
	Stir/Deep-Fried	Stir-Fried Pork, Shrimp & Vegetables 豚肉とえびと野菜の炒め	Stir-Fried Chicken & Tomatoes 鶏肉とトマトの炒め	Stir-Fried Mackerel with Coconut さばのココナツ風味炒め						Stir-Fried Broccoli with Soy Sauce ブロッコリーの中華炒め	Vegetable Samosas ベジタブルサモサ	Vegetable Spring Rolls 野菜春巻			White Broth Soup with Bamboo Shoots and Chinese Cabbage 骨髄と白菜の白湯スープ	Stir-Fried Ham & Vermicelli with Salt Ham & Spring Onions 塩豚肉とスライスの塩炒め	Spiced Rice with Chicken 鶏肉とスライスご飯	Millet 穀粒(きび, あわ)	Jasmine Rice ジャスミンライス													
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏もものグリル	Grilled Beef Round 牛もものグリル	Grilled Pork Thigh 豚もものグリル	Roast Beef ローストビーフ	Gravy グレイビー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスライス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Cod たらのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜		Mashed Potatoes マッシュポテト	Bun パン	Tortilla トルティーヤ	Pita ピタパン	BBQ Sauce BBQソース											
Japanese Cuisine	Pork Shabu Shabu しゃぶしゃぶ	Grilled Mackerel with Salted Rice Malt さばの塩麹焼き	Grilled Tofu 焼き豆腐	Deep-Fried Tofu 厚揚げ	Pork Curry ポークカレー					Simmered Vegetables in Soy Sauce 野菜の醤油煮	Simmered Royal Fern ぜんまい煮	Gyoza (Dumplings) 焼き餃子			Miso Soup 味噌汁	Yakisoba 焼きそば	Takoyaki たこ焼	Japanese Rice 白米	Grilled Rice Cakes 焼き餅					Udon (Japanese Noodle Soup) かけうどん	Ramen in Miso Soup 味噌らーめん	Beef Pho 牛肉のフォー						
															Pork Miso Soup 豚汁	Cucumber Norimaki (Sushi Roll) きゅうり巻寿司	Pickled Plum Norimaki (Sushi Roll) 高菜漬り巻寿司	Tuna Norimaki (Sushi Roll) ツナ巻寿司	Pickled Japanese Mustard Greens Norimaki (Sushi Roll) 高菜漬り巻寿司	Sushi Pocket いなり寿司	Shrimp Nigiri 海老握り寿司	Shitake Nigiri 椎茸握り寿司	Myoga Ginger Nigiri 青生姜握り寿司	Thick Omelet Nigiri 玉子握り寿司	Wasabi わさび	Gari (Sweet & Sour Ginger) 甘酢生姜						
Made Without Gluten, Vegetarian Cuisine	GV/Braised Tofu and Vegetables 豆腐と野菜の炒め煮	GV/Sauteed Chickpeas ひよこ豆炒め	GV/Dry Curry (Pumpkin) ドライカレー (南瓜)	GV/Braised Soybeans & Beans 大豆とピー豆の煮込み	GV/Cake Sale ケーキザレ					GV/Braised Eggplant in Tomato Sauce トマトと茄子の煮込み	GV/Steamed Green Peas 蒸しグリーンピース	GV/Vegetables & Fruits ベジタブル&フルーツ	GV/Steamed Carrots 蒸し人参	GV/Steamed Broccoli 蒸しブロッコリー	GV/Vegetable Soup ベジタブルスープ	GV/Potatoes じゃが芋	GV/Macaroni マカロニ	GV/Spaghetti スパゲティ	GV/Marinara Sauce マリナーラソース	GV/Pomodoro ポモドーロ	GV/Pizza (Margherita) ピザ (マルゲリータ)	GV/Vegetable Pizza ベジタブルピザ (オリーブ)										
															GV/Plain Rice Flour Bread プレーン米粉パン	GV/Spinach Rice Flour Bread ほうれん草米粉パン	GV/Banana Pancakes バナナパンケーキ	GV/Velvet Muffins ベルベットマフィン	GV/Cookies クッキー	GV/Jasmine Rice ジャスミンライス	GV/Turmeric Rice ターメリックライス											
Halal	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Beef Round 牛もものグリル	Braised Lamb 羊肉の煮込み	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスライス焼き	Grilled Cod たらのグリル	Braised Catfish in Bouillon キャットフィッシュのブイヨウ煮	Dahi ダール			Sauteed Pumpkin and Nuts with Peri-Peri 南瓜とナッツのペリペリ風味	Cheese Samosas チーズサモサ	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Broccoli 焼きブロッコリー	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜	Bean and Potato Soup 豆とじゃが芋スープ	Potatoes じゃが芋	Couscous クスクス	Biryani ビリヤニ	Paratha パラタ												

Night Service: DAY1

		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)												
W	Stewed, Steamed Stir/Deep-Fried																										
	Grill																										
Pizza, Pasta																											
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)												
A	Stewed, Steamed Stir/Deep-Fried																										
	Grill																										
Japanese Cuisine																											
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)												
M	Made Without Gluten Vegetarian Cuisine																										
	Grill																										
Halal																											

Breakfast : DAY2

		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)							野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																					
World	Stewed, Steamed	Scrambled Eggs スクランブル エッグ	Hard-Boiled Eggs ゆでたまご	Steamed Chicken スチームチキン	Boiled Chicken Sausage チキン ソーセージ	Steamed Hake with Lemon メルルーサの レモン蒸し	Braised Green Peas & Tomatoes with Chili グリーンピースとマト のスパイス煮					Steamed Spinach 蒸し ほうれん草	Steamed Cauliflower 蒸し カリフラワー			Bean Soup 豆のスープ	Sweet Potatoes さつまいも	Oatmeal オートミール	Jasmine Rice ジャスミン ライス																
	Stir/Deep-Fried	Scrambled Eggs スクランブル エッグ	Omelet オムレツ	Sauteed Pork Ham ポークハム	Beef Sausage ビーフ ソーセージ	Stir-Fried Shrimp えびの炒め	Soy Patty 大豆パティ					Stir-Fried Mushrooms マッシュルーム 炒め				Bean Soup 豆のスープ	Stir-Fried Potato じゃが芋の炒め	Oatmeal オートミール	Millet 穀粒(きび、あわ)																
	Grill	Scrambled Eggs スクランブル エッグ	Fried Egg 目玉焼き	Grilled Chicken Leg 鶏もものグリル	Grilled Pork Thigh 豚もものグリル	Grilled Rib Bacon バラベーコン のグリル	Grilled Shoulder Bacon ショルダーベーコン のグリル	Grilled Hake メルルーサの グリル				Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Tomatoes 焼きトマト	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Carrots 焼き人参			Potatoes じゃが芋	BBQ Sauce BBQソース																
Pizza, Pasta	Scrambled Eggs スクランブル エッグ	Grilled Rib Bacon バラベーコン のグリル															Fusilli フィジリ	Spaghetti スパゲティ	Marinara Sauce マリナーラ ソース	Basil Sauce バジルソース	Pizza (Margherita) ピザ (マルゲリータ)	Today's Pizza (Ham/Tomato) (ハム/トマト)	Waffle ワッフル	French Toast (Orange) フレンチトースト (オレンジ)											
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)							野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																					
Asia	Stewed, Steamed	Scrambled Eggs スクランブル エッグ	Steamed Bacon ベーコン	Boiled Chicken Sausage チキン ソーセージ	Steamed Hake in Soy Sauce メルルーサの醤油 蒸し							Beans Paneer 豆のハンパニール	Steamed Pork Dumplings 焼売	Steamed Buns 蒸しパン	Steamed Green Peas グリーンピース	Steamed Cauliflower 蒸し カリフラワー	Coconut Chicken Soup 鶏肉のココナッツスー プ	Sweet Potatoes さつまいも	Roti ロティ	Naan ナン	Basmati Rice バスマイ ライス														
	Stir/Deep-Fried	Stir-Fried Tomatoes & Eggs トマトと卵の 炒めもの	Fish Balls フィッシュボール	Baked Pork Sausage ポークソーセージ								Shrimp Samosas えび/サモサ	Stir-Fried Spinach ほうれん草の炒め				Coconut Chicken Soup 鶏肉のココナッツスー プ	Stir-Fried Rice Noodles with Shrimp 米粉麺とえびの 炒め	Millet 穀粒(きび、あわ)	Jasmine Rice ジャスミン ライス	Congee (Chicken, Cloud Ear Mushroom) 中国粥 (鶏、木耳)														
	Grill	Scrambled Eggs スクランブル エッグ	Fried Egg 目玉焼き	Grilled Chicken Leg 鶏もものグリル	Grilled Pork Thigh 豚もものグリル	Grilled Rib Bacon バラベーコン のグリル	Grilled Shoulder Bacon ショルダーベーコン のグリル	Grilled Hake メルルーサの グリル				Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Tomatoes 焼きトマト	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Carrots 焼き人参			Potatoes じゃが芋	BBQ Sauce BBQソース																
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)							野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																					
Japanese Cuisine		Scrambled Eggs スクランブル エッグ	Thick Omelet 厚焼き玉子	Pork Sausage ポーク ソーセージ	Fish Sausage 魚肉 ソーセージ	Grilled Od in Sweet Soy Sauce たらの照り焼き	Grilled Tofu 焼き豆腐	Deep-Fried Tofu 厚揚げ	Chicken Curry チキンカレー				Simmered Vegetables with Miso 野菜の味噌煮	Simmered Beans and Vegetables 五目煮				Miso Soup 味噌汁	Japanese Rice 白米	Congee お粥	Japanese Rice Crackers あられ	Salted Kelp 塩昆布	Chicken Breast Strips 鶏さしみ	Pine Nuts 松の実	Udon (Japanese Noodle Soup) かけうどん	Chicken Pho 鶏肉のフォー									
																			Cucumber Norimaki (Sushi Rolls) きゅうり 細巻寿司	Pickled Plum Norimaki (Sushi Rolls) うめ 細巻寿司	Tuna Norimaki (Sushi Rolls) ツナ細巻寿司	Pickled Japanese Mustard Greens Norimaki (Sushi Rolls) 高菜漬け細巻寿司	Sushi Pocket いなり寿司	Wasabi わさび											
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)							野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																					
Made Without Gluten, Vegetarian Cuisine		GV/Braised Tofu & Tomatoes 豆腐とトマトの煮込 み	GV/Sauteed Red Beans レッドビーンズ 炒め	GV/Dry Curry (Cauliflower) ドライカレー (カリフラワー)								GV/Vegetables & Fruits ベジタブル &フルーツ	GV/Steamed Spinach 蒸し ほうれん草	GV/Steamed Cauliflower 蒸し カリフラワー			GV/Vegetable Soup ベジタブル スープ	GV/Sweet Potatoes さつまいも	GV/Fusilli フィジリ	GV/Spaghetti スパゲティ	GV/Pomodoro ポモドロー	GV/Pizza (Margherita) ピザ (マルゲリータ)	GV/Vegetable Pizza (Red Onions) ベジタブルとじゃ (赤玉葱)												
																		GV/Plain Rice Flour Bread プレーン米粉パン	GV/Spinach Rice Flour Bread ほうれん草 米粉パン	GV/Banana Pancakes バナナ パンケーキ	GV/Velvet Muffins ベルベット マフィン	GV/Cookies クッキー	GV/Jasmine Rice ジャスミン ライス	GV/Turmeric Rice ターメリック ライス											
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)							野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																					
Halal		Scrambled Eggs スクランブル エッグ	Grilled Chicken Leg 鶏もものグリル	Chicken Sausage チキン ソーセージ	Braised Shrimp えびの煮込み	Braised Beef & Tomatoes 牛肉のトマト煮	Grilled Hake メルルーサの グリル	Braised Chickpeas in Tomato Sauce ひよこ豆の トマト煮	Dahl ダール				Falafel 豆のコロケ	Grilled Cabbage 焼きキャベツ	Grilled Okra 焼きオクラ			Bean Soup 豆のスープ	Sweet Potatoes さつまいも	Couscous クスクス	Cornmeal コーンミール	Biryani ビリヤニ	Paratha パラタ												

Lunch: DAY2

	肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)											野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																	
W	Stewed, Steamed	Braised Sausage & Vegetables ソーセージと野菜煮	Steamed Cod with Tarragon たらのエストラゴン蒸し	Braised Green Peas & Tomatoes with Chili グリーンピースとトマトのスライス煮	Steamed Chicken スチームチキン							Braised Celery in Tomato Sauce トマトとセロリの煮込み	Steamed Green Peas グリンピース	Sauerkraut ザワークラウト					Bean Soup 豆のスープ	Sweet Potatoes さつまいも	Jasmine Rice ジャスミンライス	Couscous クスクス													
		Fried Chicken with BBQ Sauce 鶏肉の唐揚げ BBQソース	Pork Spareribs スペアリブ	Sauteed Salmon サーモンソテー									Stir-Fried Spinach ほうれん草の炒め	Stir-Fried Mushrooms マッシュルーム炒め	Shrimp Samosas えびサモサ					Bean Soup 豆のスープ	Baked Potatoes ペークポテト	Millet 穀粒(きび、あわ)	Couscous クスクス												
		Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏もものグリル	Grilled Lamb Leg 羊もものグリル	Grilled Pork Fillet 豚ヒレのグリル	Roast Pork ローストポーク	Gravy グレイビー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスライス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Hake メルルーサのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜					Mashed Potatoes マッシュポテト	Bun バンズ	Tortilla トルティーヤ	Pita ピタパン	BBQ Sauce BBQソース											
Pizza, Pasta																			Fusilli フィジリ	Spaghetti スパゲティ	Marinara Sauce マリナーラソース	Pumpkin Cream Sauce パンプキンクリームソース	Pizza (Margherita) ピザ (マルゲリータ)	Today's Pizza (Ham/Tomato)	Hamburger ハンバーガー	Fried Potatoes フライドポテト									
	肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)											野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																	
A	Stewed, Steamed	Braised Black-eyed Peas ささげ豆の煮込み	Braised Chicken with Cumin 鶏肉のクミン煮	Braised Bamboo Shoots & Cod with Garam Masala たらと鯛のガラムマサラ煮	Steamed Chicken スチームチキン							Beans and Paneer 豆とチーズのバニール	Steamed Pork Dumplings 焼売	Steamed Buns 蒸しパン	Steamed Spinach 蒸しほうれん草	Cloud Ear Mushrooms きくらげ			Coconut Chicken Soup 鶏肉のココナッツスープ	Basmati Rice バスマティライス	Naan ナン	Roti ロティ													
		Stir-Fried Beef, Peppers & Vegetables 牛肉とピーマンの野菜炒め	Sauteed Marjoram-Flavored Lentil マジョラム風味レンズ豆の炒め	Stir-Fried Catfish and Tomatoes with Coriander キヤットフィッシュとトマトの кориアンダー炒め									Stir-Fried Tomatoes and Cauliflower トマトとカリフラワーの炒め	Shrimp Samosas えびサモサ	Shrimp Spring Rolls with Chili Sauce えびチリ春巻					Coconut Chicken Soup 鶏肉のココナッツスープ	Stir-Fried Rice Noodles with Shrimp 米粉麺とえびの炒め	Fried Rice with Barbecue Pork 叉焼炒飯	Millet 穀粒(きび、あわ)	Jasmine Rice ジャスミンライス											
		Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏もものグリル	Grilled Lamb Leg 羊もものグリル	Grilled Pork Fillet 豚ヒレのグリル	Roast Pork ローストポーク	Gravy グレイビー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスライス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Hake メルルーサのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜					Mashed Potatoes マッシュポテト	Bun バンズ	Tortilla トルティーヤ	Pita ピタパン	BBQ Sauce BBQソース											
Japanese Cuisine																			Miso Soup 味噌汁	Stir-Fried Udon 焼きうどん	Takoyaki たこ焼	Japanese Rice 白米	Grilled Rice Cakes 焼き餅					Udon (Japanese Noodle Soup) かけうどん	Ramen in Salt & Pork Bone Broth Soup 豚骨一めし	Chicken Pho 鶏肉のフォー					
	肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)											野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																	
M	Made Without Gluten, Vegetarian Cuisine	GV/Fried Green Soybeans with Rice 枝豆の米粉揚げ	Sauteed Red Beans レッドビーンズ炒め	GV/Dry Curry (Broccoli) トライカレー (ブロッコリー)	GV/Braised Soy & Celery 大豆とセロリの煮込み	GV/Cake Salé ケーキサレ						GV/Braised Celery in Tomato Sauce トマトとセロリの煮込み	GV/Steamed Carrots with Garam Masala 人参のガラムマサラ	GV/ Vegetables & Fruits ベジタブル & フルーツ	GV/Steamed Spinach 蒸しほうれん草	GV/Steamed Cauliflower 蒸しカリフラワー			GV/Vegetable Soup ベジタブルスープ	GV/Sweet Potatoes さつまいも	GV/Fusilli フィジリ	GV/Spaghetti スパゲティ	GV/Marinara Sauce マリナーラソース	GV/Pumpkin Cream Sauce パンプキンクリームソース	GV/Pizza (Margherita) ピザ (マルゲリータ)	GV/Vegetable Pizza (Red Onions) ベジタブルピザ (赤玉葱)									
																			GV/Plain Rice Flour Bread プレーン米粉パン	GV/Spinach Rice Flour Bread ほうれん草米粉パン	GV/Banana Pancake バナナパンケーキ	GV/Velvet Muffins ベルベットマフィン	GV/Cookies クッキー	GV/Jasmine Rice ジャスミンライス	GV/Turmeric Rice ターメリックライス										
Halal																																			
	肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)											野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																	

Dinner : DAY2

		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																																									
W	Stewed, Steamed	Braised Sausage & Vegetables ソーセージと野菜煮	Steamed Cod with Tarragon たらこのエストラゴン蒸し	Braised Green Peas & Tomatoes with Chili グリーンピースとトマトのスパイス煮	Steamed Chicken スチームチキン						Braised Celery in Tomato Sauce トマトとセロリの蒸込み	Steamed Green Peas グリーンピース	Sauerkraut ザワークラウト				Bean Soup 豆のスープ	Sweet Potatoes さつまいも	Jasmine Rice ジャスミンライス	Couscous クスクス																																					
	Stir/Deep-Fried	Fried Chicken with BBQ Sauce 鶏肉の唐揚げ BBQソース	Pork Spareribs スペアリブ	Sautéed Salmon サーモンステーキ							Stir-Fried Spinach ほうれん草の炒め	Stir-Fried Mushrooms マッシュルーム炒め	Shrimp Samosas えびサモサ				Bean Soup 豆のスープ	Baked Potatoes ベークドポテト	Millet 穀粒(きび、あわ)	Couscous クスクス																																					
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏もものグリル	Grilled Lamb Leg 羊もものグリル	Grilled Pork Fillet 豚ヒレのグリル	Roast Pork ローストポーク	Gravy グレイビー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Hake メルルーサのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜			Mashed Potatoes マッシュポテト	Bun パンズ	Tortilla トルティーヤ	Pita ピタパン	BBQ Sauce BBQソース																																			
Pizza, Pasta																	Fusilli フィジリ	Spaghetti スパゲティ	Marinara Sauce マリナーラソース	Pumpkin Cream Sauce パンプキンクリームソース	Pizza (Margherita) ピザ (マルゲリータ)	Today's Pizza (Ham, Tomatoes) ピザ (ハム/トマト)	Hamburger ハンバーガー	Fried Potatoes フライドポテト																																	
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																																									
A	Stewed, Steamed	Braised Black-eyed Peas 黒豆の煮込み	Braised Chicken with Dumin 鶏肉のクミン煮	Braised Bamboo Shoots & Cod with Garam Masala たらこの garam masala マサラ煮	Steamed Chicken スチームチキン						Beans and Peneer 豆とチーズのパンニール	Steamed Pork Dumplings 焼売	Steamed Buns 蒸しパン	Steamed Spinach 蒸しほうれん草	Cloud Ear Mushrooms きくらげ	Coconut Chicken Soup 鶏肉のココナッツスープ	Basmati Rice バスマティライス	Naan ナン	Roti ロティ																																						
	Stir/Deep-Fried	Stir-Fried Beef, Peppers & Vegetables 牛肉とピーマンの野菜炒め	Sautéed Marjoram-Flavored Lentil レンズ豆のマジヨラム風味	Stir-Fried Catfish and Tomatoes with Coriander キャットフィッシュとトマトのコリアンダー炒め							Stir-Fried Tomatoes and Cauliflower トマトとカリフラワーの炒め	Shrimp Samosas えびサモサ	Shrimp Spring Rolls with Chili Sauce えびチリ春巻			Coconut Chicken Soup 鶏肉のココナッツスープ	Stir-Fried Rice Noodles with Shrimp 米粉麺とえびの炒め	Fried Rice with Barbecue Pork 炭焼炒飯	Millet 穀粒(きび、あわ)	Jasmine Rice ジャスミンライス																																					
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏もものグリル	Grilled Lamb Leg 羊もものグリル	Grilled Pork Fillet 豚ヒレのグリル	Roast Pork ローストポーク	Gravy グレイビー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Hake メルルーサのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜			Mashed Potatoes マッシュポテト	Bun パンズ	Tortilla トルティーヤ	Pita ピタパン	BBQ Sauce BBQソース																																			
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																																									
Japanese Cuisine		Steamed Chicken with Scallions 鶏肉の葱蒸し	Simmered Cod たらこの煮つけ	Grilled Tofu 焼き豆腐	Deep-Fried Tofu 厚揚げ	Chicken Curry チキンカレー					Simmered Vegetables with Miso 野菜の味噌煮	Simmered Beans and Vegetables 五目煮豆	Gyoza (Dumplings) 焼き餃子			Miso Soup 味噌汁	Stir-Fried Udon 焼きうどん	Takoyaki たこ焼き	Japanese Rice 白米	Grilled Rice Cakes 焼き餅																																					
																Pork Miso Soup 豚汁	Cucumber Norimaki (Sushi Rolls) きゅうり巻寿司	Pickled Plum Norimaki (Sushi Rolls) うめ巻寿司	Tuna Norimaki (Sushi Rolls) ツナ巻寿司	Pickled Japanese Mustard Greens Norimaki (Sushi Rolls) 高菜漬切り巻寿司	Sushi Pocket いなり寿司	Shrimp Nigiri 海老握り寿司	Shiitake Nigiri 椎茸握り寿司	Myoga Ginger Nigiri 茗荷握り寿司	Thick Omelet Nigiri 厚子握り寿司	Wasabi Gari (Sweet & Sour Ginger) 甘酢生薑																															
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																																									
Made Without Gluten, Vegetarian Cuisine		GV/Fried Green Soybeans with Rice Flour 枝豆の米粉揚げ	Sautéed Red Beans レッドビーンズ炒め	GV/Dry Curry (Broccoli) ドライカレー (ブロッコリー)	GV/Braised Soy & Celery 大豆とセロリの煮込み	GV/Cake Sale ケーキサレ					GV/Braised Celery in Tomato Sauce トマトとセロリの煮込み	GV/Str-Fried Carrots with Garam Masala 人参の garam masala マサラ	GV/Vegetables & Fruits 野菜とフルーツ	GV/Steamed Spinach 蒸しほうれん草	GV/Steamed Cauliflower 蒸しカリフラワー	GV/Vegetable Soup ベジタブルスープ	GV/Sweet Potatoes さつまいも	GV/Fusilli フィジリ	GV/Spaghetti スパゲティ	GV/Marinara Sauce マリナーラソース	GV/Pumpkin Cream Sauce パンプキンクリームソース	GV/Pizza (Margherita) ピザ (マルゲリータ)	GV/Vegetable Pizza (Red Onions) ベジタブルピザ (赤玉葱)																																		
																	GV/Plain Rice Flour Bread プレーン米粉パン	GV/Spinach Rice Flour Bread ほうれん草米粉パン	GV/Banana Pancake バナナパンケーキ	GV/Velvet Muffins ベルベットマフィン	GV/Cookies クッキー	GV/Jasmine Rice ジャスミンライス	GV/Turmeric Rice ターメリックライス																																		
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																																									
Halal		Grilled Chicken Leg 鶏もものグリル	Grilled Mutton Leg 羊もものグリル	Braised Shrimp えびの煮込み	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Grilled Hake メルルーサのグリル	Braised Beef & Tomatoes 牛肉のトマト煮	Dahl ダール									Baked Beans ベークドビーンズ	Fafafel 豆のコロッケ	Grilled Cabbage 焼きキャベツ	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled Okra 焼きオクラ	Grilled Corn 焼きとうもろこし	Bean Soup 豆のスープ	Sweet Potatoes さつまいも	Couscous クスクス	Biryani ビリヤニ	Paratha パラタ																														

Night Service : DAY2

		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans <Primary Protein Sources>								野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread <Primary Energy Sources>															
W	Stewed, Steamed Stir/Deep-Fried	Scrambled Eggs スクランブル エッグ	Sauteed Pork Ham ポークハム	Boiled Pork Sausage ソーセージ	Steamed Catfish with Lime キャットフィッシュのライム蒸し	Stir-Fried Shrimp えびの炒め	Braised Red Beans レドビーンスの炒め煮				Steamed Carrots 蒸し人参	Steamed Broccoli 蒸しブロッコリー	Stir-Fried Mushrooms マッシュルーム炒め		Onion & Potato Soup オニオンとポテトのスー プ	Potatoes じゃが芋	Stir-Fried Potatoes じゃが芋の炒め	Jasmine Rice ジャasmine ライス	Oatmeal オートミール											
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Lamb Leg 羊もものグリル	Steamed Bacon ベーコン	Grilled Mackerel さばのグリル						Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Tomatoes 焼きトマト	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Carrots 焼き人参		Mashed Potatoes マッシュポテト	BBQ Sauce BBQソース													
Pizza, Pasta															Penne ペネ	Spaghetti スパゲティ	Marinara Sauce マリナラー ソース	Basil Sauce バジルソース	Pizza (Margherita) ピザ (マルゲリータ)	Today's Pizza (Salami, Tomato) ピザ (サラミトマト)										
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans <Primary Protein Sources>								野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread <Primary Energy Sources>															
A	Stewed, Steamed Stir/Deep-Fried	Steamed Pork Ham ポークハム	Boiled Chicken Sausage ソーセージ	Fishcakes フィッシュケーキ						Spinach Paneer ほうれん草の パネール	Steamed Meat Buns 肉まん	Cheese Samosas チーズサモサ	Steamed Carrots 蒸し人参	Steamed Broccoli 蒸しブロッコリー	Tomato and Egg Soup トマトと玉子の 中華スープ	Potatoes じゃが芋	Roti ロティ	Basmati Rice バスマティ ライス	Jasmine Rice ジャasmine ライス											
	Grill																													
Japanese Cuisine		Scrambled Eggs スクランブル エッグ	Grilled Mackerel with Salt さばの塩焼き	Pork Curry ポークカレー						Simmered Vegetables with Ginger 野菜の生姜煮	Simmered Dried Daikon Strips 切干大根煮				Miso Soup 味噌汁	Japanese Rice 白米	Congee お粥	Japanese Rice Crackers あられ	Salted Kelp 塩昆布	Chicken Breast Strips 鶏ささぎ	Pine Nuts 松の実	Udon (Japanese Noodle Soup) うどん	Seafod Pho 魚介のフォー							
															Cucumber Norimaki (Sushi Rolls) きゅうり 細巻寿司	Pickled Plum Norimaki (Sushi Rolls) うめ 細巻寿司	Tuna Norimaki (Sushi Rolls) ツナ巻寿司	Pickled Japanese Mustard Greens Norimaki (Sushi Rolls) 高菜漬け細巻寿司	Sushi Packet いなり寿司	Wasabi わさび	Gari (Sweet & Sour Ginger) 甘酢生姜									
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans <Primary Protein Sources>								野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread <Primary Energy Sources>															
M	Made Without Gluten Vegetarian Cuisine	GV/Braised Tofu with Tomato 豆腐とトマトの煮込み	GV/Sauteed Green Soybeans 枝豆のソテー	GV/Dry Curry (Spinach) ドライカレー (ほうれん草)						GV/Steamed Carrots 蒸し人参	GV/Steamed Broccoli 蒸しブロッコリー			GV/Vegetable Soup ベジタブル スープ	GV/Potatoes じゃが芋	GV/Macaroni マカロニ	GV/Spaghetti スパゲティ	GV/Pomodoro ポモドーロ	GV/Vegetable Pizza (Apples) ベジタブルピザ (りんご)	GV/Pain Rice Flour Bread プレーン米粉パン	GV/Spinach Rice Flour Bread ほうれん草米粉パン	GV/Cookies クッキー								
Halal		Fried Egg 目玉焼き	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Lamb Leg 羊もものグリル	Lamb Adobo 羊肉のアドボ	Steamed Chicken & Onions with Lemon 鶏肉のレモン玉葱蒸し	Grilled Salmon サーモンの グリル	Vegetables Curry ベジタブル カレー	Dahl ダール	Vegetable Spring Rolls 野菜春巻	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled String Beans 焼きインゲン		Lamb Curry Soup 羊肉の カレースープ	Potatoes じゃが芋	Couscous クスクス	Biryani ビリヤニ	Paratha パラタ												

Breakfast : DAY3

		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)											
World	Stewed, Steamed																									
	Stir/Deep-Fried																									
	Grill																									
Pizza, Pasta																										
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)											
Asia	Stewed, Steamed																									
	Stir/Deep-Fried																									
	Grill																									
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)											
Japanese Cuisine	Stewed, Steamed																									
	Stir/Deep-Fried																									
	Grill																									
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)											
Made Without Gluten, Vegetarian Cuisine	Stewed, Steamed																									
	Grill																									
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)											
Halal	Stewed, Steamed																									
	Grill																									

Lunch: DAY3

		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)										野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)													
Western	Stewed, Steamed	Braised Beef & Bell Peppers 牛肉の鐘の音 パプリカ煮	Steamed Seafood 魚介の蒸し物	Braised Red Beans レッドビーンスープの炒め煮	Steamed Chicken スチームチキン							Braised Okra in Tomato Sauce トマトとオクラの煮込み	Steamed Green Peas グリーンピース	Steamed Corn 蒸したもろこし			Onion & Potato Soup オニオンとポタテのスープ	Potatoes じゃが芋	Jasmine Rice ジャスミンライス	Couscous クスクス											
	Stir/Deep-Fried	Apple-Flavored BBQ Beef 牛肉のBBQりんご味	Tandoori Chicken タンドリーチキン	Sauteed Hake with Mushrooms メルルサとのソテーマッシュルームソース								Stir-Fried Young Corn & Cabbage ヤングコーンとキャベツの炒め	Stir-Fried Spinach ほうろん草の炒め	Cheese Samosas チーズサモサ			Onion & Potato Soup オニオンとポタテのスープ	Rosemary Roasted Potatoes ローズマリー風味ポタテロースト	Millet 穀粒(きび, あわ)	Couscous クスクス											
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏もものグリル	Grilled Beef Round 牛もものグリル	Grilled Pork Thigh 豚もものグリル	Roast Turkey ロースターキー	Gravy グレイビー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Mackerel さばのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜		Mashed Potatoes マッシュポタテ	Bun パンズ	Tortilla トルティージャ	Pita ピタパン	BBQ Sauce BBQソース										
Pizza, Pasta																	Penne ペネ	Spaghetti スパゲティ	Marinara Sauce マリナーラソース	Eggplants, Tuna and Tomato Sauce 茄子とツナのトマトソース	Pizza (Margherita) ピザ (マルゲリータ)	Today's Pizza (Salami, Tomatoes) (サラミトマト)	Hamburger ハンバーガー	Fried Potatoes フライドポタテ							

		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)										野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)												
Asian	Stewed, Steamed	Butter Chicken Masala Curry バターチキンマサラカレー	Braised Lamb and Bamboo Shoots 羊肉と筍煮	Braised Catfish in Coconut Milk キャットフィッシュのコconut煮	Steamed Chicken スチームチキン							Spinach Panzer ほうろん草のパンネル	Steamed Seafood Dumplings 海鮮焼売	Steamed Red Bean Paste Buns 桃饅頭	Steamed Cauliflower 蒸しカリフラワー	Steamed Broccoli 蒸しブロッコリー	Tomato and Egg Soup トマトと玉子の中華スープ	Basmati Rice バスマティライス	Nan ナン	Roti ロティ										
	Stir/Deep-Fried	Stir-Fried Pork & Sichuan Vegetables 豚肉とザーサイの炒め	Sauteed Chicken with Yogurt 鶏肉の炒めヨーグルト風味	Stir-Fried Cod and Bamboo Shoots with Nam Pla たらと筍のナムプレー炒め								Stir-Fried String Beans with Soy Sauce インゲンの中華炒め	Cheese Samosas チーズサモサ	Spring Rolls 春巻			Tomato and Egg Soup トマトと玉子の中華スープ	Stir-Fried Rice Vermicelli with Pork ビーフンと豚肉の炒め	Nam Pla Rice with Chicken 鶏肉とナムプレーご飯	Millet 穀粒(きび, あわ)	Jasmine Rice ジャスミンライス									
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏もものグリル	Grilled Beef Round 牛もものグリル	Grilled Pork Thigh 豚もものグリル	Roast Turkey ロースターキー	Gravy グレイビー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Mackerel さばのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜		Mashed Potatoes マッシュポタテ	Bun パンズ	Tortilla トルティージャ	Pita ピタパン	BBQ Sauce BBQソース									

		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)										野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)												
Japanese Cuisine		Sweet and Salty Simmered Beef 牛肉の甘辛煮	Grilled Salmon with White Miso さけの西京焼き	Grilled Tofu 焼き豆腐	Deep-Fried Tofu 厚揚げ	Pork Curry ポークカレー						Simmered Vegetables with Ginger 野菜の生姜煮	Simmered Dried Daikon 切干大根煮	Gyoza (Dumplings) 焼餃子			Miso Soup 味噌汁	Yakisoba 焼きそば	Takoyaki たこ焼	Japanese Rice 白米	Grilled Rice Cakes 焼き餅							Udon (Japanese Noodle Soup) かけうどん	Ramen in Soy Sauce Based Soup 醤油らーめん	Seafood Pho 魚介のフォー
																	Pork Miso Soup 豚汁	Cucumber Norimaki (Sushi Roll) きゅうり巻寿司	Pickled Plum Norimaki (Sushi Roll) うめ巻寿司	Tuna Norimaki (Sushi Roll) ツナ巻寿司	Pickled Japanese Mustard Greens Norimaki (Sushi Roll) 高菜漬巻き寿司	Sushi Pocket いなり寿司	Shrimp Nigiri 海老握り寿司	Shitake Nigiri 椎茸握り寿司	Myoga Ginger Nigiri 青生姜握り寿司	Thick Omelet Nigiri 玉子焼握り寿司	Wasabi わさび	Gari (Sweet & Sour Ginger) 甘酢生姜		

		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)										野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)													
Made Without Gluten, Vegetarian Cuisine		GV/Fried Tofu 揚げ豆腐	GV/Sauteed Green Soybeans 枝豆のソテー	GV/Dr Curry (Quailflower) ドライカレー (カリフラワー)	GV/Braised Soy & Bell Peppers 大豆とパプリカの煮込み	GV/Cake Sale ケーキサレ						GV/Braised Okra in Tomato Sauce トマトとオクラの煮込み	GV/Str-Fried Eggplants with Curry 茄子の赤カレー炒め	GV/Vegetables & Fruits ベジタブル&フルーツ	GV/Steamed Carrots 蒸し人参	GV/Steamed Broccoli 蒸しブロッコリー		GV/Vegetable Soup ベジタブルスープ	GV/Potatoes じゃが芋	GV/Macaroni マカロニ	GV/Spaghetti スパゲティ	GV/Marinara Sauce マリナーラソース	GV/Eggplants, Soy and Tomato Sauce 茄子と大豆のトマトソース	GV/Pizza (Margherita) ピザ (マルゲリータ)	GV/Vegetable Pizza (Apples) ベジタブルピザ (りんご)						
																			GV/Plain Rice Flour Bread プレーン米粉パン	GV/Spinach Rice Flour Bread ほうろん草米粉パン	GV/Banana Pancake バナナパンケーキ	GV/Velvet Muffins ベルベットマフィン	GV/Cookies クッキー	GV/Jasmine Rice ジャスミンライス	GV/Turmeric Rice ターメリックライス						

		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)										野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)													
Halal		Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Beef Round 牛もものグリル	Mutton Adobo 羊肉のアドボ	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Grilled Salmon サーモングリル	Steamed Chicken & Onions with Lemon 鶏肉のレモン玉葱蒸し	Dahi ダール				Chili Curry Flavored Sweet Potatoes and Okra さつま芋とオクラのチリカレー風味	Vegetable Spring Rolls 野菜春巻	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Broccoli 焼きブロッコリー	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜	Lamb Curry Soup 羊肉のカレースープ	Potatoes じゃが芋	Couscous クスクス	Biryani ビリヤニ	Paratha パラタ									

Dinner: DAY3

		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																						
WORLD	Stewed, Steamed	Braised Beef & Bell Peppers 牛肉の黒胡椒パプリカ煮	Steamed Seafood 魚介の蒸し物	Braised Red Beans レッドビーンズの炒め煮	Steamed Chicken スチームチキン					Braised Okra in Tomato Sauce トマトとオクラの蒸し物	Steamed Green Peas グリンピース	Steamed Corn 蒸しとうもろこし		Onion & Potato Soup オニオンとポテトのスープ	Potatoes ジャガイモ	Jasmine Rice ジャスミンライス	Couscous クスクス																				
	Stir/Deep-Fried	Apple-Flavored BBQ Beef 牛肉のBBQりんご味	Tandoori Chicken タンドリーチキン	Sautéed Hake with Mushrooms メルルサウのソテーマッシュルームソース						Stir-Fried Young Corn & Cabbage ヤングコーンとキャベツの炒め	Stir-Fried Spinach ほうれん草の炒め	Cheese Samosas チーズサモサ		Onion & Potato Soup オニオンとポテトのスープ	Rosemary Roasted Potatoes ローズマリー風味ポテトロースト	Millet 穀粒(きび、あわ)	Couscous クスクス																				
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏もも	Grilled Beef Round 牛もものグリル	Grilled Pork Thigh 豚もものグリル	Roast Turkey ロースターキー	Gravy グレイビー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Mackerel さばのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜	Mashed Potatoes マッシュポテト	Bun パンズ	Tortilla トルティヤ	Pita ビタパン	BBQ Sauce BBQソース																	
Pizza, Pasta															Penne ペンネ	Spaghetti スパゲティ	Marinara Sauce マリナーラソース	Eggplants, Tuna and Tomato Sauce 茄子とツナのトマトソース	Pizza (Margherita) ピザ(マルゲリータ)	Today's Pizza (Salami, Tomatoes) (サラミトマト)	Hamburger ハンバーガー	Fried Potatoes フライドポテト															
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																						
ASIA	Stewed, Steamed	Butter Chicken Masala Curry バタ子カレー	Braised Lamb and Bamboo Shoots 羊肉と筍煮	Braised Catfish in Coconut Milk キャットフィッシュのコconut煮	Steamed Chicken スチームチキン					Spinach Paneer ほろろ草の Paneer	Steamed Seafood Dumplings 海鮮焼売	Steamed Red Bean Paste Buns 焼餅	Steamed Cauliflower 蒸しカリフラワー	Steamed Broccoli 蒸しブロッコリー	Tomato and Egg Soup トマトと玉子の中華スープ	Basmati Rice バスマティライス	Naan ナン	Roti ロティ																			
	Stir/Deep-Fried	Stir-Fried Pork & Sichuan Vegetables 豚肉とザーサイの炒め	Sautéed Chicken with Yogurt 鶏肉の炒めヨーグルト風味	Stir-Fried Cod and Bamboo Shoots with Nam Pla タラと筍のナムプレー炒め						Stir-Fried String Beans with Soy Sauce インゲンの中華炒め	Cheese Samosas チーズサモサ	Spring Rolls 春巻		Tomato and Egg Soup トマトと玉子の中華スープ	Stir-Fried Rice Vermicelli with Pork ビーフンと豚肉の炒め	Nam Pla Rice with Chicken 鶏肉とナムプレーご飯	Millet 穀粒(きび、あわ)	Jasmine Rice ジャスミンライス																			
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏もものグリル	Grilled Beef Round 牛もものグリル	Grilled Pork Thigh 豚もものグリル	Roast Turkey ロースターキー	Gravy グレイビー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Mackerel さばのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜	Mashed Potatoes マッシュポテト	Bun パンズ	Tortilla トルティヤ	Pita ビタパン	BBQ Sauce BBQソース																	
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																						
JAPANESE CUISINE		Sweet and Salty Simmered Beef 牛の甘辛煮	Grilled Salmon with White Miso さけの西京焼き	Grilled Tofu 焼き豆腐	Deep-Fried Tofu 厚揚げ	Pork Curry ポークカレー				Simmered Vegetables with Ginger 野菜の生姜煮	Simmered Dried Daikon Strips 切干大根煮	Gyoza (Dumplings) 焼き餃子		Miso Soup 味噌汁	Yakisoba 焼きそば	Takoyaki たこ焼	Japanese Rice 白米	Grilled Rice Cakes 焼き餅						Udon (Japanese Noodle Soup) かけうどん	Ramen in Soy Sauce Based Soup 醤油らーめん	Seafood Pho 魚介のフォー											
														Pork Miso Soup 豚汁	Cucumber Norimaki (Sushi Rolls) きゅうり巻寿司	Pickled Plum Norimaki (Sushi Rolls) 高菜漬け巻寿司	Tuna Norimaki (Sushi Rolls) ツナ巻寿司	Pickled Japanese Mustard Greens Norimaki (Sushi Rolls) 高菜漬け巻寿司	Sushi Pocket いなり寿司	Shrimp Nigiri 海老握り寿司	Shitake Nigiri 椎茸握り寿司	Myoga Ginger Nigiri 鷹足握り寿司	Thick Omelet Nigiri 玉子握り寿司	Wasabi Gari (Sweet & Sour Ginger) 甘酢生薑													
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																						
MADE WITHOUT GLUTEN, VEGETARIAN CUISINE		GV/Fried Tofu 揚げ豆腐	GV/Sautéed Green Soybeans 枝豆のソテー	GV/Dry Curry (Dauciflower) ドライカレー(カラフラワー)	GV/Braised Soy & Bell Peppers 大豆とパプリカの煮込み	GV/Cake Salt ケークサレ				GV/Braised Okra in Tomato Sauce トマトとオクラの煮込み	GV/Stir-Fried Eggplants with Curry 茄子の赤カレー炒め	GV/Vegetables & Fruits ベジタブル&フルーツ	GV/Steamed Carrots 蒸し人参	GV/Steamed Broccoli 蒸しブロッコリー	GV/Vegetable Soup ベジタブルスープ	GV/Potatoes ジャガイモ	GV/Macaroni マカロニ	GV/Spaghetti スパゲティ	GV/Marinara Sauce マリナーラソース	GV/Eggplants, Soy and Tomato Sauce 茄子と大豆のトマトソース	GV/Pizza (Margherita) ビザ(マルゲリータ)	GV/Vegetable Pizza (Apples) ベジタブルピザ(りんご)															
																GV/Plain Rice Flour Bread プレーン米粉パン	GV/Spanach Rice Flour Bread ほうれん草米粉パン	GV/Banana Pancake パナナパンケーキ	GV/Veget Muffins ベルベットマフィン	GV/Cookies クッキー	GV/Jasmine Rice ジャスミンライス	GV/Turmeric Rice ターメリックライス															
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																						
HALAL		Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Beef Round 牛もものグリル	Mutton Adobo 羊肉のアドボ	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Grilled Salmon サーモングリル	Steamed Chicken & Onions with Lemon 鶏肉のレモン玉葱蒸し	Dahl ダール		Chili Curry Flavored Sweet Potatoes and Okra かつままとオクラのチリカレー風味	Vegetable Spring Rolls 野菜春巻	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Broccoli 焼きブロッコリー	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜	Lamb Curry Soup 羊肉のカレースープ	Potatoes ジャガイモ	Couscous クスクス	Biryani ビリヤニ	Paratha パラータ																	

Night Service: DAY3

		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)							野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																						
W	Stewed, Steamed Stir/Deep-Fried	Scrambled Eggs スクランプル エッグ	Sauteed Pork Ham ポークハム	Boiled Pork Sausageソーセージ	Steamed Salmon with Oregano サーモンのケッパー蒸し	Stir-Fried Shrimp えびの炒め	Braised Navy Beans & Tomato with Chili 白いんげん豆とトマトのスパイス煮				Steamed Spinach 蒸しほうれん草	Steamed Cauliflower 蒸しカリフラワー	Stir-Fried Mushrooms マッシュルーム炒め			String Bean & Tomato Soup インゲンとトマトのスープ	Sweet Potatoes さつまいも	Stir-Fried Potatoes ジャガイモの炒め	Jasmine Rice ジャasmineライス	Oatmeal オートミール																
	Grill	Grilled Chicken Leg 鶏もものグリル	Grilled Pork Fillet 豚ヒレのグリル	Steamed Bacon ベーコン	Grilled Salmon サーモンのグリル						Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Tomatoes 焼きトマト	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Carrots 焼き人参			Mashed Potatoes マッシュポテト	BBQ Sauce BBQソース																		
Pizza, Pasta																Fusilli フィジリ	Spaghetti スパゲティ	Marinara Sauce マリナラーソース	Basil Sauce バジルソース	Pizza (Margherita) ピザ(マルゲリータ)	Today's Pizza (Bacon, Tomatoes) 今日のピザ(ベーコン/トマト)															
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)							野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																						
A	Stewed, Steamed Stir/Deep-Fried	Steamed Pork Ham ポークハム	Boiled Chicken Sausageソーセージ	Fish Balls フィッシュボール							Tomato Paneer トマトのパネール	Steamed Meat Buns 肉まん	Curry Samosas カレーサモサ	Steamed Green Peas グリンピース	Steamed Cauliflower 蒸しカリフラワー	Chicken & Herb Soup 鶏肉の香草スープ	Sweet Potatoes さつまいも	Roti ロティ	Basmati Rice バスマティライス	Jasmine Rice ジャasmineライス																
	Grill																																			
Japanese Cuisine		Scrambled Eggs スクランプル エッグ	Grilled Salmon with Sweet Soy Sauce さけの照り焼き	Chicken Curry チキンカレー						Simmered Vegetables in White Soy Sauce Stock 野菜の白だし煮	Simmered Soybeans and Hijiki 大豆とひじきの五目煮				Miso Soup 味噌汁	Japanese Rice 白米	Congee お粥	Japanese Rice Crackers せんべい	Salted Kelp 塩昆布	Chicken Breast Strips 鶏さきみ	Pine Nuts 松の実	Udon (Japanese Noodle Soup) うどん	Pork Pho with Coconut 豚肉のココナッツフォー													
																Cucumber Norimaki (Sushi Rolls) 巻きずし	Pickled Plum Norimaki (Sushi Rolls) 梅巻きずし	Tuna Norimaki (Sushi Rolls) ツナ巻きずし	Pickled Japanese Mustard Greens Norimaki (Sushi Rolls) 高菜漬け巻きずし	Sushi Packet いなり寿司	Wasabi わさび	Gari (Sweet & Sour Ginger) 甘酢生姜														
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)							野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																						
M	Made Without Gluten Vegetarian Cuisine	GV/Braised Tofu with Tomato 豆腐とトマトの煮込み	GV/Sauteed Green Peas グリンピースのソテー	GV/Dry Curry (Mushrooms) ドライカレー(きのこ)							GV/Steamed Spinach 蒸しほうれん草	GV/Steamed Cauliflower 蒸しカリフラワー				GV/Vegetable Soup ベジタブルスープ	GV/Sweet Potatoes さつまいも	GV/Fusilli フィジリ	GV/Spaghetti スパゲティ	GV/Pomodoro トマトソース	GV/Vegetable Pizza (Eggplant) ベジタブルピザ	GV/Plain Rice Flour Bread	GV/Spinach Rice Flour Bread	GV/Cookies クッキー												
	Grill	Grilled Chicken Leg 鶏もものグリル																																		
Halal		Scrambled Eggs スクランプル エッグ	Grilled Chicken Leg 鶏もものグリル	Grilled Mutton Leg 羊もものグリル	Braised Chicken with Lemon レモン鶏肉のレモンシチュー	Braised Lamb & Rice with Masala 羊肉とライスのスパイス煮込み	Grilled Shrimp えびのグリル	Stir-Fried Pumpkin and Cauliflower with Cumin 南瓜とカリフラワーの炊炒め	Dahl ダール		Fried Soybean Meat 大豆ミートフライ	Grilled Cabbage 焼きキャベツ	Grilled Okra 焼きオクラ			Sweet Potato & Cashew Soup さつまいもとカシューナッツのスープ	Sweet Potatoes さつまいも	Couscous クスクス	Biryani バイヤーニ	Paratha パラタ																

Dinner: DAY4

		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)											野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																					
Western Cuisine	Stewed, Steamed	Braised Meatballs in Cream	Braised Catfish & Tomatoes	Braised Navy Beans & Tomatoes with Chili	Steamed Chicken							Braised String Beans in Tomato Sauce	Steamed Green Peas	Braised Fennel				String Bean & Tomato Soup	Sweet Potatoes	Jasmine Rice	Couscous																			
	Stir/Deep-Fried	Ground Beef Taco Meat	Sauteed Pork with Black Pepper	Fried Catfish							Stir-Fried Pumpkin & Mushrooms	Stir-Fried Mushrooms	Curry Samosas				String Bean & Tomato Soup	Mashed Potatoes with Cheese	Millet	Couscous																				
	Grill	Grilled Chicken Breast	Grilled Chicken Leg	Grilled Lamb Leg	Grilled Pork Fillet	Roast Lamb	Gravy	Grilled Chicken Breast with Spices	Burger Patty	Grilled Shrimp	Grilled Salmon	Grilled Red Onions	Grilled Carrots	Grilled String Beans	Grilled Pumpkin																									
Pizza, Pasta																																								
Asian Cuisine	Stewed, Steamed	Braised Lentils	Braised Pork	Braised Spicy Mackerel	Steamed Chicken							Tomato Pie	Steamed Chive Dumplings	Steamed Meatballs with Sticky Rice	Steamed Spinach	Cloud Ear Mushrooms		Chicken & Herb Soup	Basmati Rice	Nan	Roti																			
	Stir/Deep-Fried	Stir-Fried Pork with Sweet & Sour Sauce	Stir-Fried Navy Beans with Sambal Sauce	Sauteed Salmon with Curry & Herbs							Stir-Fried Corn with Pine Nuts	Curry Samosas	Hiki Spring Rolls				Chicken & Herb Soup	Crispy Noodles with Coconut Sauce	Coconut Rice with Shrimp	Millet	Jasmine Rice																			
	Grill	Grilled Chicken Breast	Grilled Chicken Leg	Grilled Lamb Leg	Grilled Pork Fillet	Roast Lamb	Gravy	Grilled Chicken Breast with Spices	Burger Patty	Grilled Shrimp	Grilled Salmon	Grilled Red Onions	Grilled Carrots	Grilled String Beans	Grilled Pumpkin																									
Japanese Cuisine																																								
Made Without Gluten, Vegetarian Cuisine		GV/ Fried Corn	GV/Sauteed Green Peas	GV/Dry Curry	GV/Braised Soy & Pumpkin	GV/Cake Sale																																		
Halal		Grilled Chicken Leg	Grilled Lamb Leg	Braised Beef	Grilled Chicken Breast with Spices	Grilled Shrimp	Braised Lamb & Rice with Masala	Dahi																																

		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																			
Western	Stewed, Steamed Stir/Deep-Fried	Scrambled Eggs スクラムブル エッグ	Sauteed Pork Ham ポークハム	Boiled Pork Sausage ソーセージ	Steamed Cod with Orange たらのオレンジ蒸し	Stir-Fried Shrimp えびの炒め	Braised Navy Beans 白いんげん豆の炒め煮				Steamed Carrots 蒸し人参	Steamed Broccoli 蒸しブロッコリー	Stir-Fried Mushrooms マッシュルームの炒め			Vegetable Soup 野菜スープ	Potatoes ジャガイロ	Stir-Fried Potatoes ジャガイロの炒め	Jasmine Rice ジャasmine ライス	Oatmeal オートミール														
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Beef Round 牛もものグリル	Steamed Bacon ベーコン	Grilled Cod たらのグリル												Mashed Potatoes マッシュポテト	BBQ Sauce BBQソース																
Pizza, Pasta																	Penne ペンネ	Spaghetti スパゲティ	Marinara Sauce マリナーラソース	Basil Sauce バジルソース			Pizza (Margherita)	Today's Pizza										
Asia	Stewed, Steamed Stir/Deep-Fried	Steamed Pork Ham ポークハム	Boiled Chicken Sausage ソーセージ	Fishcakes フィッシュケーキ							Spinach Panier はつれん草のハニール	Steamed Meat Buns 肉まん	Vegetable Samosas ベンガール サモサ	Steamed Carrots 蒸し人参	Steamed Broccoli 蒸しブロッコリー	White Broth Soup with Bamboo Shoots & Chinese Cabbage 鶏と白菜の白湯スープ	Potatoes ジャガイロ	Roti ロティ	Basmati Rice バスマティ ライス	Jasmine Rice ジャasmine ライス														
	Japanese Cuisine	Scrambled Eggs スクラムブル エッグ	Grilled Salmon with Salt 塩の塩焼き	Pork Curry ポークカレー							Simmered Vegetables in Soy Sauce 野菜の醤油煮	Simmered Freeze-Dried Tofu 高野豆腐				Miso Soup 味噌汁	Japanese Rice 白米	Congee お粥	Japanese Rice Crackers あられ	Salted Kelp 塩昆布	Chicken Breast Strips 鶏さきみ	Pine Nuts 松の実	Udon (Japanese Noodle Soup) かけうどん	Beef Pho 牛肉のフォー										
																Cucumber Norimaki (Sushi Rolls) 巻きずし 細巻寿司	Pickled Plum Norimaki (Sushi Rolls) 梅巻き寿司	Tuna Norimaki (Sushi Rolls) ツナ巻き寿司	Pickled Japanese Mustard Greens Norimaki (Sushi Rolls) 高菜漬け巻き寿司	Sushi Pocket (いなり寿司)	Wasabi わさび	Gari (Sweet & Sour Ginger) 甘酢生姜												
Made Without Gluten Vegetarian Cuisine	GV/Braised Tofu with Tomatoes 豆腐とトマトの煮込み	GV/Sauteed Chickpeas ひよこ豆炒め	GV/Dry Curry (Tofu) ドライカレー (豆腐)							GV/Steamed Carrots 蒸し人参	GV/Steamed Broccoli 蒸しブロッコリー				GV/Vegetable Soup 野菜スープ	GV/Potatoes ジャガイロ	GV/Macaroni マカロニ	GV/Spaghetti スパゲティ	GV/Pomodoro ポモドーロ			GV/Vegetable Pizza (Green Peas) ベジタルピザ (グリーンピース)	GV/Plain Rice Flour Bread	GV/Spinach Rice Flour Bread										
Halal	Fried Egg 目玉焼き	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Mutton Leg 羊もものグリル	Braised Mutton & Eggplants with Coconut 羊肉と茄子のコconut煮	Braised Catfish & Tomatoes キャットフィッシュのトマト煮	Grilled Cod たらのグリル	Chickpeas Dal ひよこ豆のカレー	Dahl ダール		Vegetable Samosas 野菜サモサ	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled String Beans 焼きインゲン			Bean & Tomato Soup 豆とトマトスープ	Potatoes ジャガイロ	Couscous クスクス	Biryani ビリヤニ	Paratha パラタ															

Lunch: DAY5

		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)										野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																						
W e s t e r n	Stewed, Steamed	Braised Beef in Beets Sauce 牛肉のビーツ煮	Simmered Cod & Vegetables たらと野菜煮	Braised Navy Beans 白いんげん豆の炒め煮	Steamed Chicken スチームチキン							Braised Broccoli in Tomato Sauce トマトとブロッコリーの煮込み	Steamed Green Peas グリーンピース	Steamed Carrots 蒸し人参			Vegetable Soup 野菜スープ	Potatoes じゃが芋	Jasmine Rice ジャスミンライス	Couscous クスクス																				
	Stir/Deep-Fried	BBQ Chicken チキンバーベキュー	Tandoori Lamb with Bell Peppers パプリカタンドリーラム	Sauteed Cod in Cheese Sauce たららのチーズソース								Stir-Fried Broccoli & Cherry Tomatoes アボカドとトマトの炒め	Stir-Fried Spinach ほうれん草の炒め	Vegetable Samosas ベジタブルサモサ			Vegetable Soup 野菜スープ	Baked Cheese Potatoes ポトトチーズ焼き	Millet 穀粒(きび、あわ)	Couscous クスクス																				
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏ももグリル	Grilled Beef Round 牛もものグリル	Grilled Pork Thigh 豚もものグリル	Roast Beef ローストビーフ	Gravy グレイビー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Cod たららのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜			Mashed Potatoes マッシュポテト	Bun パンズ	Tortilla トルティーヤ	Pita ピタパン																			
Pizza, Pasta																																								
A s i a	Stewed, Steamed	Braised Chickpeas ひよこ豆の煮込み	Braised Beef & Vegetables in Oyster Sauce 牛肉と野菜のオイスター煮	Braised Shrimp & Bamboo Shoots in Coconut Milk えびと巻のココナツ煮	Steamed Chicken スチームチキン						Spinach Pie ほうれん草のパニール	Steamed Shrimp Dumplings えび餃子	Steamed Meat Buns 肉まん	Steamed Cauliflower 蒸しカリフラワー	Steamed Broccoli 蒸しブロッコリー	White Broth Soup with Bamboo Shoots & Chinese Cabbage 巻と白菜の白湯スープ	Basmati Rice バスマティライス	Naan ナン	Roti ロティ																					
	Stir/Deep-Fried	Mapo Tofu 花椒麻婆豆腐	Sauteed Lamb with Yogurt 羊肉のヨーグルト風味	Stir-Fried Mackerel & Potatoes さばとじゃが芋の炒め								Stir-Fried Carrots with Ginger 人参と生姜の中身炒め	Vegetable Samosas ベジタブルサモサ	Vegetable Spring Rolls 野菜春巻			White Broth Soup with Bamboo Shoots & Chinese Cabbage 巻と白菜の白湯スープ	Stir-Fried Pork & Vermicelli with Salt 豚肉と春雨の塩炒め	Green Curry-Flavored Pie 鶏肉のグリーンカレーピラフ	Millet 穀粒(きび、あわ)	Jasmine Rice ジャスミンライス																			
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏ももグリル	Grilled Beef Round 牛もものグリル	Grilled Pork Thigh 豚もものグリル	Roast Beef ローストビーフ	Gravy グレイビー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Cod たららのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜			Mashed Potatoes マッシュポテト	Bun パンズ	Tortilla トルティーヤ	Pita ピタパン																			
Japanese Cuisine	Braised Chicken with Sweet Soy Sauce 鶏肉の油揚げ煮	Grilled Cod with Yuzu & Soy Sauce たららの柚子焼	Grilled Tofu 焼き豆腐	Deep-Fried Tofu 厚揚げ	Pork Curry ポークカレー						Simmered Vegetables in Soy Sauce 野菜の醤油煮	Simmered Freeze-Dried Tofu 高野豆腐煮	Gyoza (Dumplings) 焼餃子			Miso Soup 味噌汁	Yakisoba 焼きそば	Takoyaki たこ焼	Japanese Rice 白米	Grilled Rice Cakes 焼餅																		Udon (Japanese Noodle Soup) かけうどん	Ramen in Miso Soup 味噌らーめん	Beef Pho 牛肉のフォー
Made Without Gluten, Vegetarian Cuisine	GV/Sauteed Tofu 焼き豆腐	GV/Sauteed Chickpeas ひよこ豆炒め	GV/Dry Curry (Spinach) ドライカレー(ほうれん草)	GV/Braised Soy & Red Beans 大豆とレッドビーンズの煮込み	GV/Cake Sale ケーキ作り						GV/Braised Broccoli in Tomato Sauce トマトとブロッコリーの煮込み	GV/Stir-Fried Cauliflower with Curry カリフラワーのカレー炒め	GV/Vegetables & Fruits ベジタブル&フルーツ	GV/Steamed Carrots 蒸し人参	GV/Steamed Broccoli 蒸しブロッコリー	GV/Vegetable Soup ベジタブルスープ	GV/Potatoes じゃが芋	GV/Macaroni マカロニ	GV/Spaghetti スパゲティ	GV/Marinara Sauce マリナーラソース	GV/Beets Cream Sauce ビーツクリーム	GV/Pizza (Margherita) ピザ	GV/Vegetable Pizza (Green Peas) ベジタブルピザ(グリーンピース)																	
Halal	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Beef Round 牛もものグリル	Braised Lamb & Eggplants in Coconut Milk 羊肉と茄子のココナツ煮	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Grilled Cod たららのグリル	Braised Catfish & Tomatoes キャットフィッシュのトマト煮	Dahi ダール				Braised Beans ペardtビーンス	Vegetable Samosas 野菜サモサ	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Broccoli 焼きブロッコリー	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜	Bean & Tomato Soup 豆とトマトスープ	Potatoes じゃが芋	Couscous クスクス	Biryani ビリヤニ	Paratha パラタ																			

Dinner : DAY5

		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)										野菜 Vegetables						スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																	
Western Cuisine	Stewed, Steamed	Braised Beef in Beets Sauce 牛肉のビーツ煮	Simmered Cod & Vegetables たらと野菜煮	Braised Navy Beans 白いんげん豆の炒め煮	Steamed Chicken スチームチキン							Braised Broccoli in Tomato Sauce トマトとブロッコリーの煮込み	Steamed Green Peas グリーンピース	Steamed Carrots 蒸し人参				Vegetable Soup 野菜スープ	Potatoes じゃが芋	Jasmine Rice ジャスミンライス	Couscous クスクス															
	Stir/Deep-Fried	BBQ Chicken チキンバーベキュー	Tandoori Lamb with Bell Peppers パプリカタンドリーラム	Sauteed Cod in Cheese Sauce たららのチーズソース								Stir-Fried Broccoli & Cherry Tomatoes アボカドとトマトの炒め	Stir-Fried Spinach ほうれん草の炒め	Vegetable Samosas ベジタブルサモサ				Vegetable Soup 野菜スープ	Baked Cheese Potatoes ポトトチーズ焼き	Millet 穀粒(きび,あわ)	Couscous クスクス															
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏もものグリル	Grilled Beef Round 牛もものグリル	Grilled Pork Thigh 豚もものグリル	Roast Beef ローストビーフ	Gravy グレイビー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Cod たららのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜				Mashed Potatoes マッシュポテト	Bun パンズ	Tortilla トルティーヤ	Pita ピタパン								BBQ Sauce BBQソース						
Pizza, Pasta																		Penne ペネ	Spaghetti スパゲティ	Marinara Sauce マリナーラソース	Beets Cream Sauce ビーツクリームソース	Pizza (Margherita)	Today's Pizza	Hamburger ハンバーガー	Fried Potatoes フライドポテト											
Asian Cuisine	Stewed, Steamed	Braised Chickpeas ひよこ豆の煮込み	Braised Beef & Vegetables in Oyster Sauce 牛肉と野菜のオイスター煮	Braised Shrimp & Bamboo Shoots in Coconut Milk えびと筍のココナッツ煮	Steamed Chicken スチームチキン						Spinach Pie ほうれん草のピニール	Steamed Shrimp Dumplings えび餃子	Steamed Meat Buns 肉まん	Steamed Cauliflower 蒸しカリフラワー	Steamed Broccoli 蒸しブロッコリー		White Broth Soup with Bamboo Shoots & Chinese Cabbage 鶏と白菜の白湯スープ	Basmati Rice バスマティライス	Naan ナン	Roti ロティ																
	Stir/Deep-Fried	Mapo Tofu 花椒麻婆豆腐	Sauteed Lamb with Yogurt 羊肉のヨーグルト風味	Stir-Fried Mackerel & Potatoes さばとじゃが芋の炒め								Stir-Fried Carrots with Ginger 人参と生姜の中華炒め	Vegetable Samosas ベジタブルサモサ	Vegetable Spring Rolls 野菜春巻			White Broth Soup with Bamboo Shoots & Chinese Cabbage 鶏と白菜の白湯スープ	Stir-Fried Pork & Vermicelli with Salt 豚肉と春雨の塩炒め	Green Curry-Flavored Pilef with Chicken 鶏肉のグリーンカレーピラフ	Millet 穀粒(きび,あわ)	Jasmine Rice ジャスミンライス															
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏もものグリル	Grilled Beef Round 牛もものグリル	Grilled Pork Thigh 豚もものグリル	Roast Beef ローストビーフ	Gravy グレイビー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Cod たららのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜				Mashed Potatoes マッシュポテト	Bun パンズ	Tortilla トルティーヤ	Pita ピタパン								BBQ Sauce BBQソース						
Japanese Cuisine	Stewed, Steamed	Braised Chicken with Sweet Soy Sauce 鶏肉の甘醤油煮	Grilled Cod with Yuzu & Soy Sauce たららの柚葉焼き	Grilled Tofu 焼き豆腐	Deep-Fried Tofu 厚揚げ	Pork Curry ポークカレー					Simmered Vegetables in Soy Sauce 野菜の醤油煮	Simmered Freeze-Dried Tofu 高野豆腐煮	Gyoza (Dumplings) 焼き餃子			White Broth Soup with Bamboo Shoots & Chinese Cabbage 鶏と白菜の白湯スープ	Yakimiso 焼きそば	Takoyaki たこ焼	Japanese Rice 白米	Grilled Rice Cakes 焼餅				Udon (Japanese Noodle Soup) かけうどん	Ramen in Miso Soup 味噌らーめん	Beef Pho 牛肉のフォー										
	Stir/Deep-Fried																Pork Miso Soup 豚汁	Cucumber Norimaki (Sushi Roll) きゅうり細巻寿司	Pickled Plum Norimaki (Sushi Roll) うめ細巻寿司	Tuna Norimaki (Sushi Roll) ツナ細巻寿司	Pickled Japanese Mustard Greens (Sushi Roll) 高菜漬細巻寿司			Myoga Ginger Nigiri 生姜揚子	Thick Omelet Nigiri 厚子握り寿司	Wasabi わさび										
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏もものグリル	Grilled Beef Round 牛もものグリル	Grilled Pork Thigh 豚もものグリル	Roast Beef ローストビーフ	Gravy グレイビー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Cod たららのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜				Mashed Potatoes マッシュポテト	Bun パンズ	Tortilla トルティーヤ	Pita ピタパン														
Sushi Packet (イカ子)	Shrimp Nigiri 高巻	Shitake Nigiri 舞茸																																		
Made Without Gluten, Vegetarian Cuisine	Stewed, Steamed	GV/Sauteed Tofu 焼き豆腐	GV/Sauteed Chickpeas ひよこ豆炒め	GV/Dry Curry (Spinach) ドライカレー(ほうれん草)	GV/Braised Soy & Red Beans 大豆とレッドビーンズの煮込み	GV/Cake Sale ケーキ						GV/Braised Broccoli in Tomato Sauce トマトとブロッコリーの煮込み	GV/Stir-Fried Cauliflower with Curry カリフラワーのカレー炒め	GV/Vegetables & Fruits 野菜&フルーツ	GV/Steamed Carrots 蒸し人参	GV/Steamed Broccoli 蒸しブロッコリー		GV/Vegetable Soup ベジタブルスープ	GV/Potatoes じゃが芋	GV/Macaroni マカロニ	GV/Spaghetti スパゲティ	GV/Marinara Sauce マリナーラソース	GV/Beets Cream Sauce ビーツクリーム	GV/Pizza (Margherita)	GV/Vegetable Pizza (Green Peas)											
	Stir/Deep-Fried																																			
	Grill																																			
Halal	Stewed, Steamed	Braised Chicken 鶏むねのグリル	Grilled Beef Round 牛もものグリル	Braised Lamb & Eggplants in Coconut Milk 羊肉と茄子のココナッツ煮	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Grilled Cod たららのグリル	Braised Catfish & Tomatoes キャットフィッシュのトマト煮	Dahi ダール																												
	Stir/Deep-Fried																																			
	Grill																																			

Night Service : DAY5

		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)														
W	Stewed, Steamed Stir/Deep-Fried	Scrambled Eggs スクランブル エッグ	Sauteed Pork Ham ポークハム	Boiled Pork Sausage ソーセージ	Steamed Hake with Tomatoes メルルーサのトマト蒸し	Stir-Fried Shrimp えびの炒め	Braised Chick Peas & Tomatoes with Sauce ひよこ豆とトマトのスライス煮				Steamed Spinach 蒸し ほうれん草	Steamed Cauliflower 蒸し カリフラワー	Stir-Fried Mushrooms マッシュルーム炒め		Tomato Soup 野菜とトマト スープ	Sweet Potatoes さつまいも	Stir-Fried Potatoes じゃが芋の炒め	Jasmine Rice ジャズミン ライス	Oatmeal オートミール										
	Grill	Grilled Chicken Leg 鶏もものグリル	Pork Thigh Steak 豚もものグリル	Steamed Bacon ベーコン	Grilled Hake メルルーサのグリル						Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Tomatoes 焼きトマト	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Carrots 焼き人参		Mashed Potatoes マッシュポテト	BBQ Sauce BBQソース												
Pizza, Pasta															Fusilli フィジリ	Spaghetti スパゲティ	Marinara Sauce マリナラーソース	Basil Sauce バジルソース			Pizza (Margherita)	Today's Pizza (Turkey, Tomatoes)							
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)														
A	Stewed, Steamed Stir/Deep-Fried	Steamed Pork Ham ポークハム	Boiled Chicken Sausage ソーセージ	Fish Balls フィッシュボール							Morohiya Paneer モロヘイヤのパンニール	Steamed Meat Buns 肉まん	Shrimp Samosas えびサモサ	Steamed Green Peas グリーンピース	Steamed Cauliflower 蒸し カリフラワー	Coconut Chicken Soup 鶏肉のココナツスープ	Sweet Potatoes さつまいも	Roti ロティ	Basmati Rice バスマティ ライス	Jasmine Rice ジャズミン ライス									
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)														
J		Scrambled Eggs スクランブル エッグ	Grilled Cod with Sweet Soy Sauce たらこの照り焼き	Chicken Curry チキンカレー							Simmered Vegetables with Miso 野菜の味噌煮	Simmered Burdock & Konnyaku in Sweet Soy Sauce ごぼうとこんにゃくの甘煮炒め				Miso Soup 味噌汁	Japanese Rice 白米	Congee お粥	Japanese Rice Crackers あられ	Salted Kelp 塩昆布	Green Spring Onion Shoots 万能葱	Chicken Breast Strips 鶏さきみ	Pine Nuts 松の葉			Udon (Japanese Noodle Soup) かけうどん	Chicken Pho 鶏肉のフォー		
	Japanese Cuisine															Cucumber Norimaki (Sushi Rolls) 細巻寿司	Pickled Plum Norimaki (Sushi Rolls) 梅巻寿司	Tuna Norimaki (Sushi Rolls) ツナ巻寿司	Pickled Japanese Mustard Greens Norimaki (Sushi Rolls) 高菜漬け細巻寿司	Sushi Pocket いかり巻	Wasabi わさび	Gari (Sweet & Sour Ginger) 甘酢生姜							
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)														
M	Made Without Gluten Vegetarian Cuisine	GV/Braised Tofu with Tomatoes 豆腐とトマトの煮込み	GV/Sauteed Red Beans レッドビーンズ炒め	GV/Dry Curry (Lentils) ドライカレー (レンズ豆)							GV/Steamed Spinach 蒸し ほうれん草	GV/Steamed Cauliflower 蒸し カリフラワー				GV/Vegetable Soup ベジタブル スープ	GV/Sweet Potatoes さつまいも	GV/Fusilli フィジリ	GV/Spaghetti スパゲティ	GV/Pomodoro ボモドーロ	GV/Vegetable Pizza (Mushrooms) ベジタブルピザ(きのこ)	GV/Plain Rice Flour Bread プレーン米粉パン	GV/Spinach Rice Flour Bread ほうれん草米粉パン	GV/Cookies クッキー					
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)														
H		Scrambled Eggs スクランブル エッグ	Grilled Chicken Leg 鶏もものグリル	Grilled Lamb Leg 羊もものグリル	Stir-Fried Shrimp with Masala えびのスライス炒め	Braised Beef & Potatoes 牛肉とじゃが芋煮	Grilled Hake メルルーサのグリル	Braised Chickpeas in Tomato Sauce ひよこ豆のトマト煮	Dahl ダール		Cheese Spring Rolls チーズ春巻	Grilled Cabbage 焼きキャベツ	Grilled Okra 焼きオクラ			Okra & Spinach Soup オクラとほうれん草のスープ	Sweet Potatoes さつまいも	Couscous クスクス	Biryani ビリヤニ	Paratha パラタ									
	Halal																												

Breakfast : DAY6

		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																							
World	Stewed, Steamed	スクラブル エッグ	ゆでたまご	スチームチキン	ソーセージ	メルルーサの トマト蒸し					蒸しほうれん草	蒸しカリフラワー				野菜トマト スープ	さつまいも	オートミール	ジャスミン ライス																				
	Stir/Deep-Fried	スクラブル エッグ	オムレツ	ポークハム	ビーフソーセージ	えびの炒め	大豆パティ				マッシュルーム炒め					野菜トマト スープ	ジャガ芋の炒め	オートミール	粟粒(きび, あわ)																				
	Grill	スクラブル エッグ	目玉焼き	鶏もものグリル	豚もものグリル	ハラペーコンのグリル	ショルダーベーコンのグリル	メルルーサのグリル			焼き赤玉葱	焼きトマト	焼きインゲン	焼き人参				ジャガ芋	BBQソース																				
Pizza, Pasta	スクラブル エッグ	ハラペーコンのグリル														フィジリ	スパゲティ	マリナーラソース	バジルソース	ピザ (マルゲリータ)	(ターキー/トマト)	ワッフル	フレンチトースト (オレンジ)																
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																							
Asia	Stewed, Steamed	スクラブル エッグ	ベーコン	チキンソーセージ	メルルーサの葱蒸し						モロヘイヤとチーズのパネール	焼売	蒸しパン	グリンピース	蒸しカリフラワー	鶏肉のココナッツスープ	さつまいも	ロティ	ナン	バスマティライス																			
	Stir/Deep-Fried	トマトと卵の炒めもの	フィッシュボール	ポークソーセージ							えびサモサ	ほうれん草の炒め				鶏肉のココナッツスープ	米粉麺と鶏肉の炒め	粟粒(きび, あわ)	ジャスミンライス	中国粥 (鶏, 木耳)																			
	Grill	スクラブル エッグ	目玉焼き	鶏もものグリル	豚もものグリル	ハラペーコンのグリル	ショルダーベーコンのグリル	メルルーサのグリル			焼き赤玉葱	焼きトマト	焼きインゲン	焼き人参				ジャガ芋	BBQソース																				
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																							
Japanese Cuisine		スクラブル エッグ	厚焼き玉子	ポークソーセージ	魚肉ソーセージ	たらの照り焼き	焼き豆腐	厚揚げ	チキンカレー		野菜の味噌煮	ごぼう根団子の甘辛炒め				味噌汁	白米	お粥	あられ	塩昆布	鶏ささみ	松の実	かけうどん	鶏肉のフォー															
																きゅうり 巻寿司	うめ 巻寿司	ツナ巻寿司	高菜漬け巻寿司	いなり寿司	Wasabi 甘酢生姜																		
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																							
Made Without Gluten, Vegetarian Cuisine		豆腐とトマトの煮込み	レッドビーンズ炒め	ドライカレー (レンズ豆)							ベジタブル&フルーツ	蒸しほうれん草	蒸しカリフラワー			ベジタブル スープ	さつまいも	フィジリ	スパゲティ	ポモドロー	ピザ (マルゲリータ)	ベジタブルピザ (きのこ)																	
																プレーン米粉パン	ほうれん草米粉パン	バナナパンケーキ	ベルベットのマフィン	クッキー	ジャスミンライス	ターメリックライス																	
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																							
Halal		スクラブル エッグ	鶏もものグリル	チキンソーセージ	えびのスパイス炒め	牛肉とじゃが芋煮	メルルーサのグリル	トマト煮のチャナナ	ダール		チーズ春巻	焼きキャベツ	焼きオクラ			オクラとほうれん草のスープ	さつまいも	クスクス	コーンミール	ビリヤニ	パラタ																		

Lunch: DAY6

		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables							スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)											
WORLDWIDE	Stewed, Steamed	Braised Chicken & Bell Peppers 鶏肉のバラリカ煮	Steamed Cod with Lemon たらこのレモン蒸し	Braised Chick Peas & Tomatoes with Chili ひよこ豆とトマトのスパイス煮	Steamed Chicken スチームチキン					Braised Spinach in Tomato Sauce トマトとほうれん草の煮込み	Steamed Green Peas グリーンピース	Sauerkraut ザワークラウト				Tomato Soup 野菜トマトスープ	Sweet Potatoes さつまいも	Jasmine Rice ジャスミンライス	Couscous クスクス										
	Stir/Deep-Fried	Stir-Fried Beef, Potatoes & Tomatoes 牛肉と芋とトマトの炒め	Pineapple-Flavored Pork Spareribs ポークハインスパイナップ	Sauteed Salmon with Vinaigrette Sauce サーモンのディーズネグレットソース						Stir-Fried Cabbage & Onions キャベツと玉葱の炒め	Stir-Fried Mushrooms マッシュルーム炒め	Shrimp Samosas えびさもサ				Tomato Soup 野菜トマトスープ	Baked Potatoes オーブンポテト	Millet 穀粒(きび,あわ)	Couscous クスクス										
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏もも	Grilled Lamb Leg 羊もものグリル	Grilled Pork Fillet 豚しれのグリル	Roast Pork ローストポーク	Gravy グレイビー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Hake メルルーサのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜		Mashed Potatoes マッシュポテト	Bun パン	Tortilla トルティーヤ	Pita ピタパン	BBQ Sauce BBQソース								
Pizza, Pasta																Fusilli フィジリ	Spaghetti スパゲティ	Marinara Sauce マリナラソース	Tomato & Basil Sauce トマトとバジルソース	Pizza (Margherita) ピザ (マルゲリータ)	Today's Pizza (Turkey, Tomatoes) 今日のピザ (ターキー・トマト)	Hamburger ハンバーガー	Fried Potatoes フライドポテト						
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables							スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)											
ASIAN	Stewed, Steamed	Braised Lamb with Yogurt 羊肉のヨーグルト煮	Braised Chicken in Soy Sauce 鶏肉の醤油煮	Braised Cod in Nam Pla エスニック煮	Steamed Chicken スチームチキン					Microbeys Paneer モロヘイヤのパンニール	Steamed Pork Dumplings 焼売	Steamed Buns 蒸しパン	Steamed Spinach 蒸しほうれん草	Cloud Ear Mushrooms きくらげ	Coconut Chicken Soup 鶏肉のココナッツスープ	Basmati Rice バスマティライス	Nan ナン	Roti ロティ											
	Stir/Deep-Fried	Fried Pork with Red Pepper Flakes 豚肉の唐揚げ唐辛子フレーク	Stir-Fried Chicken with Lemongrass & Yogurt 鶏肉とレモン草のヨーグルト炒め	Stir-Fried Catfish with Chili Sauce キャットフィッシュのチリソース炒め						Stir-Fried Bamboo Shoots & Peppers 筍とピーマンの炒め	Shrimp Samosas えびさもサ	Shrimp with Chili Sauce えびチリ炒め			Coconut Chicken Soup 鶏肉のココナッツスープ	Stir-Fried Rice Noodles 鶏肉と春雨の炒め	Fried Rice with Shrimp えび炒め	Millet 穀粒(きび,あわ)	Jasmine Rice ジャスミンライス										
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏もものグリル	Grilled Lamb Leg 羊もものグリル	Grilled Pork Fillet 豚しれのグリル	Roast Pork ローストポーク	Gravy グレイビー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Hake メルルーサのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜		Mashed Potatoes マッシュポテト	Bun パン	Tortilla トルティーヤ	Pita ピタパン	BBQ Sauce BBQソース								
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables							スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)											
JAPANESE CUISINE		Stir-Fried Beef with Sweet Soy Sauce 牛焼肉	Simmered Mackerel with Miso さばの味噌煮	Grilled Tofu 焼き豆腐	Deep-Fried Tofu 厚揚げ	Chicken Curry チキンカレー				Simmered Vegetables with Miso 野菜の味噌煮	Simmered Burdock & Konjac in Sweet Soy Sauce ごぼう根菜の甘辛炒め	Gyoza (Dumplings) 焼き餃子			Miso Soup 味噌汁	Stir-Fried Udon 焼きうどん	Takoyaki たこ焼	Japanese Rice 白米	Grilled Rice Cakes 焼き餅							Udon (Japanese Noodle Soup) かけうどん	Ramen in Salt & Pork Bone Broth Soup 豚骨らーめん	Chicken Pho 鶏肉のフォー	
															Pork Miso Soup 豚汁	Cucumber Norimaki (Sushi Roll) きゅうり細巻寿司	Pickled Plum Norimaki (Sushi Roll) うめ細巻寿司	Tuna Norimaki (Sushi Roll) ツナ細巻寿司	Pickled Japanese Mustard Greens Norimaki (Sushi Roll) 高菜漬細巻寿司	Sushi Pocket いなり寿司	Shrimp Nigiri 海老握り寿司	Shitake Nigiri 椎茸握り寿司	Myoga Ginger Nigiri 茗荷握り寿司	Thick Omelet Nigiri 玉子握り寿司	Wasabi Gari (Sweet & Sour Ginger) 甘酢生姜				
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables							スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)											
MADE WITHOUT GLUTEN, VEGETARIAN CUISINE		GV/Fried Green Peas with Rice Flour グリーンピースの米粉揚げ	GV/Sauteed Red Beans レッドビーンズ炒め	GV/Dry Curry (Tomatoes) ドライカレー(トマト)	GV/Braised Soybeans & Potatoes 大豆とじゃが芋の煮込み	GV/Cake Sale ケーキサレ				GV/Braised Spinach in Tomato Sauce トマトとほうれん草の煮込み	GV/Stir-Fried Onions & Corn with Curry 玉葱とコーンのカレー炒め	GV/Vegetables & Fruits ベジタブル&フルーツ	GV/Steamed Spinach 蒸しほうれん草	GV/Steamed Cauliflower 蒸しカリフラワー	GV/Vegetable Soup ベジタブルスープ	GV/Sweet Potatoes さつまいも	GV/Fusilli フィジリ	GV/Spaghetti スパゲティ	GV/Marinara Sauce マリナラソース	GV/Tomato & Basil Sauce トマトとバジルソース	GV/Pizza (Margherita) ピザ (マルゲリータ)	GV/Vegetable Pizza (Mushrooms) ベジタブルピザ(きのこ)							
																GV/Plain Rice Flour Bread プレーン米粉パン	GV/Sprach Rice Flour Bread ほうれん草米粉パン	GV/Banana Pancakes バナナパンケーキ	GV/Velvet Muffins ベルベットマフィン	GV/Cookies クッキー	GV/Jasmine Rice ジャスミンライス	GV/Turmeric Rice ターメリックライス							
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables							スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)											
HALAL		Grilled Chicken Leg 鶏もものグリル	Grilled Lamb Leg 羊もものグリル	Stir-Fried Shrimp with Spices えびのスパイス炒め	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Grilled Hake メルルーサのグリル	Braised Beef & Potatoes 牛肉とじゃが芋煮	Dahl ダー		Mashed Potatoes with Corn & Beans コーンと豆のマッシュポテト	Cheese Spring Rolls チーズ巻	Grilled Cabbage 焼きキャベツ	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled Okra 焼きオクラ	Grilled Corn 焼きとうもろこし	Okra & Spinach Soup オクラとほうれん草のスープ	Sweet Potatoes さつまいも	Couscous クスクス	Biryani ビリヤニ	Paratha パルタ									

Night Service : DAY6

		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)							野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																
W	World	Stewed, Steamed Stir/Deep-Fried	Scrambled Eggs スクランブル エッグ	Sauteed Pork Ham ポークハム	Boiled Pork Sausageソーセージ	Steamed Catfish with Lemon キャットフィッシュのレモン蒸し	Stir-Fried Shrimp えびの炒め	Braised Red Beans レッドビーンズの炒め煮			Steamed Carrots 蒸し人参	Steamed Broccoli 蒸しブロッコリー	Stir-Fried Mushrooms マッシュルーム炒め		Onion Soup オニオンスープ	Potatoes ジャガイモ	Stir-Fried Potatoes ジャガイモの炒め	Jasmine Rice ジャasmineライス	Oatmeal オートミール											
		Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Lamb Thigh 羊もものグリル	Steamed Bacon ベーコン	Grilled Mackerel さばのグリル						Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Tomatoes 焼きトマト	Grilled String Bean 焼きインゲン	Grilled Carrots 焼き人参		Mashed Potatoes マッシュポテト	BBQ Sauce BBQソース												
Pizza, Pasta															Penne ペンネ	Spaghetti スパゲティ	Marinara Sauce マリナーラソース	Basil Sauce バジルソース	Pizza (Margherita) ピザ (マルゲリータ)	Today's Pizza (Shrimp, Tomatoes) 今日のピザ (エビ/トマト)										
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)							野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																
A	Asia	Stewed, Steamed Stir/Deep-Fried	Steamed Pork Ham ポークハム	Boiled Chicken Sausageソーセージ	Fishcakes フィッシュケーキ						Spinach Pie ほうれん草のハニール	Steamed Meat Buns 肉まん	Cheese Samosas チーズサモサ	Steamed Carrots 蒸し人参	Steamed Broccoli 蒸しブロッコリー	Tomato and Egg Soup トマトと玉子の中華スープ	Potatoes ジャガイモ	Roti ロティ	Basmati Rice バスマティライス	Jasmine Rice ジャasmineライス										
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)							野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																
J	Japanese Cuisine		Scrambled Eggs スクランブル エッグ	Salt Grilled Mackerel さばの塩焼き	Pork Curry ポークカレー						Simmered Vegetables with Ginger 野菜の生姜煮	Simmered Taro 里芋煮			Miso Soup 味噌汁	Japanese Rice 白米	Congee お粥	Japanese Rice Crackers せんべい	Salted Kelp 塩昆布	Chicken Breast Strips 鶏さきみ	Pine Nuts 松の栗	Udon (Japanese Noodle Soup) かけうどん	Seafood Pho 魚介のフォー							
																Cucumber Norimaki (Sushi Rolls) 巻きずし 細巻寿司	Pickled Plum Norimaki (Sushi Rolls) 梅巻き寿司	Tuna Norimaki (Sushi Rolls) ツナ巻き寿司	Pickled Japanese Mustard Greens Norimaki (Sushi Rolls) 高菜漬け巻き寿司	Sushi Packet いなり寿司	Wasabi わさび	Gari (Sweet & Sour Ginger) 甘酢生姜								
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)							野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																
M	Made Without Gluten Vegetarian Cuisine		GV/Braised Tofu with Tomatoes 豆腐とトマトの煮込み	Sauteed Green Soybeans 枝豆のソテー	GV/Dry Curry (Eggplant) ドライカレー (茄子)						Steamed Carrots 蒸し人参	Steamed Broccoli 蒸しブロッコリー			Vegetable Soup ベジタブルスープ	Potatoes ジャガイモ	GV/Macaroni マカロニ	GV/Spaghetti スパゲティ	GV/Pomodoro トマトソース	GV/Vegetable Pizza (Peas) ベジタブルピザ (ピー)	GV/Plain Rice Flour Bread ホトドロー	GV/Spinach Rice Flour Bread スパインライス	GV/Cookies クッキー							
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)							野菜 Vegetables				スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																
H	Halal		Fried Egg 目玉焼き	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Lamb Leg 羊もものグリル	Braised Lamb & Ovia 羊肉とオラの煮込み	Braised Chicken & Rice with Masala 鶏肉とライスのスィービー煮込み	Grilled Salmon サーモンのグリル	Vegetables Curry ベジタブルカレー	Dahl ダール					Almond and Potato Soup アーモンドとじゃが芋のスープ	Potatoes ジャガイモ	Couscous クスクス	Biryani バイヤニ	Paratha パラタ											

Breakfast : DAY7

		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)										野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																														
World	Stewed, Steamed	Scrambled Eggs スクラブル エッグ	Hard-Boiled Eggs 卵でたまご	Steamed Chicken スチームチキン	Boiled Chicken Sausage チキンソーセージ	Steamed Catfish with Lemon キャットフィッシュのレモン蒸し											Steamed Carrots 蒸し人参	Steamed Broccoli 蒸しブロッコリー									Onion Soup オニオンスープ	Potatoes ジャガイモ	Oatmeal オートミール	Jasmine Rice ジャスミンライス																		
	Stir/Deep-Fried	Scrambled Eggs スクラブル エッグ	Omelet オムレツ	Sautéed Pork Ham ポークハム	Beef Sausage ビーフソーセージ	Stir-Fried Shrimp えびの炒め	Sautéed Chickpeas ひよこ豆のソテー											Stir-Fried Mushrooms マッシュルーム炒め									Onion Soup オニオンスープ	Stir-Fried Potatoes ジャガイモの炒め	Oatmeal オートミール	Millet 穀粒(きび, あわ)																		
	Grill	Scrambled Eggs スクラブル エッグ	Fried Egg 目玉焼き	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Lamb Thigh 羊もものグリル	Grilled Rib Bacon パラペーコンのグリル	Grilled Shoulder Bacon ショルダーベーコンのグリル	Grilled Mackerel さばのグリル										Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Tomatoes 焼きトマト	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Carrots 焼き人参							Potatoes ジャガイモ	BBQ Sauce BBQソース																			
Pizza, Pasta		Scrambled Eggs スクラブル エッグ	Grilled Rib Bacon パラペーコンのグリル																								Penne ペンネ	Spaghetti スパゲティ	Marinara Sauce マリナーラソース	Basil Sauce バジルソース	Pizza (Margherita) ピザ (マルゲリータ)	Today's Pizza (Shrimp, Tomatoes) 今日のピザ (エビ・トマト)	Pancake パンケーキ	French Toast フレンチトースト														
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)										野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																														
Asia	Stewed, Steamed	Scrambled Eggs スクラブル エッグ	Steamed Pork Ham ポークハム	Boiled Chicken Sausage チキンソーセージ	Steamed Catfish with Turmeric キャットフィッシュのターメリック蒸し												Spinach Pie ほうれん草のピエール	Steamed Seafood Dumplings 海鮮焼売	Steamed Red Bean Paste Buns 桃饅頭	Steamed Carrots 蒸し人参	Steamed Broccoli 蒸しブロッコリー					Tomato & Egg Soup トマトと玉子の中華スープ	Potatoes ジャガイモ	Roti ロティ	Nan ナン	Basmati Rice バスマティライス																		
	Stir/Deep-Fried	Stir-Fried Chou Farfalle Mushrooms & Eggs 卵と木茸の炒め	Fishcakes フィッシュケーキ	Baked Pork Sausage ポークソーセージ														Cheese Samosas チーズサモサ	Stir-Fried Spinach ほうれん草の炒め								Tomato & Egg Soup トマトと玉子の中華スープ	Stir-Fried Rice Vermicelli with Shrimp ビーンソウとえびの炒め	Millet 穀粒(きび, あわ)	Jasmine Rice ジャスミンライス	Congee (Chicken, Eggs) 中国粥 (鶏, たまご)																	
	Grill	Scrambled Eggs スクラブル エッグ	Fried Egg 目玉焼き	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Lamb Thigh 羊もものグリル	Grilled Rib Bacon パラペーコンのグリル	Grilled Shoulder Bacon ショルダーベーコンのグリル	Grilled Mackerel さばのグリル										Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Tomatoes 焼きトマト	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Carrots 焼き人参							Potatoes ジャガイモ	BBQ Sauce BBQソース																			
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)										野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																														
Japanese Cuisine		Scrambled Eggs スクラブル エッグ	Thick Omelet 厚焼き玉子	Pork Sausage ポークソーセージ	Fish Sausage 魚肉ソーセージ	Grilled Mackerel with Salt さばの塩焼き	Grilled Tofu 焼き豆腐	Deep-Fried Tofu 厚揚げ	Pork Curry ポークカレー									Simmered Vegetables with Ginger 野菜の生姜煮	Simmered Taro 里芋煮								Miso Soup 味噌汁	Japanese Rice 白米	Congee お粥	Japanese Rice Crackers 塩昆布	Salted Kelp 塩昆布	Chicken Breast Strips 鶏ささみ	Pine Nuts 松の実	Udon (Japanese Noodle Soup) かけうどん	Seafood Pho 魚介のフォー													
																												Cucumber Norimaki (Sushi Roll) きゅうり細巻寿司	Pickled Plum Norimaki (Sushi Roll) うめ細巻寿司	Tuna Norimaki (Sushi Roll) ツナ細巻寿司	Pickled Japanese Mustard Greens Norimaki (Sushi Roll) 高菜漬細巻寿司	Sushi Pocket いなり寿司	Wasabi わさび															
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)										野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																														
Made Without Gluten, Vegetarian Cuisine		GV/Braised Tofu & Tomatoes 豆腐とトマトの煮込み	GV/Sautéed Green Soybeans 枝豆のソテー	GV/Dry Curry (Eggplants) ドライカレー (茄子)														GV/Vegetables & Fruits ベジタブル&フルーツ	GV/Steamed Carrots 蒸し人参	GV/Steamed Broccoli 蒸しブロッコリー							GV/Vegetable Soup ベジタブルスープ	GV/Potatoes ジャガイモ	GV/Macaroni マカロニ	GV/Spaghetti スパゲティ	GV/Pomodoro ポモドロー	GV/Pizza (Margherita) ピザ (マルゲリータ)	GV/Vegetable Pizza (Pineapple) ベジタブルピザ (パイナップル)															
																												GV/Plain Rice Flour Bread プレーン米粉パン	GV/Spinach Rice Flour Bread ほうれん草米粉パン	GV/Banana Pancake パナパンケーキ	GV/Velvet Muffins ベルベットマフィン	GV/Cookies クッキー	GV/Jasmine Rice ジャスミンライス	GV/Turmeric Rice ターメリックライス														
		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)										野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																														
Halal		Fried Egg 目玉焼き	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Chicken Sausage チキンソーセージ	Braised Lamb & Okra 羊肉とオクラの煮込み	Braised Chicken & Rice with Masala 鶏肉とライスのスィー煮込み	Grilled Salmon サーモングリル	Vegetable Curry ベジタブルカレー	Dahl ダール									Fried Soy Patty 大豆ミートフライ	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled String Beans 焼きインゲン							Almond & Potato Soup アーモンドとジャガイモのスープ	Potatoes ジャガイモ	Couscous クスクス	Oatmeal コーンミール	Biryani ビリヤニ	Paratha パラタ																

Lunch: DAY7

		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)										
Western Cuisine	Stewed, Steamed	Braised Beef in Cassava Leaf Sauce 牛肉のキャッサバ煮	Oat Crusted Fish オーツ麦の魚	Braised Red Beans レドビーンスの炒め煮	Steamed Chicken スチームチキン					Braised Corn in Tomato Sauce トマトとコーンの煮込み	Steamed Green Peas グリーンピース	Steamed Corn 蒸しとうもろこし			Onion Soup オニオンスープ	Potatoes じゃが芋	Jasmine Rice ジャスミンライス	Couscous クスクス								
	Stir/Deep-Fried	BBQ-Flavored Beef Brisket 牛肉のBBQ風味	Tandoori Chicken ほうれん草のチキン	Sautéed Hake with Marinara Sauce メルルソースのフィッシュ						Stir-Fried Corn & Mushrooms コーンとキノコの炒め	Stir-Fried Spinach ほうれん草の炒め	Cheese Samosas チーズサモサ			Onion Soup オニオンスープ	Rosemary Roasted Potatoes ローズマリー風味ポテト	Millet キビ	Couscous クスクス								
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏もも	Grilled Beef Round 牛もも	Grilled Pork Thigh 豚もも	Roast Turkey ロースターキー	Gravy グレービー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Mackerel さばのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜		Mashed Potatoes マッシュポテト	Bun パン	Tortilla トルティーヤ	Pita ピタパン	BBQ Sauce BBQソース					
Pizza, Pasta															Penne ペネ	Spaghetti スパゲティ	Marinara Sauce マリナーラソース	Bacon, Green peas & Sautéed Tomato ベーコンとグリーンピースの塩炒め	Pizza (Margherita) ピザ (マルゲリータ)	Today's Pizza (Shrimp, Tomatoes) 今日のピザ (エビ・トマト)	Hamburger ハンバーガー	Fried Potatoes フライドポテト				
Asian Cuisine	Stewed, Steamed	Braised Navy Beans 白いんげん豆の煮込み	Braised Lamb & Beets with Star Anise 羊肉とビーツの八角煮	Steamed Seafood 魚介の蒸し物	Steamed Chicken スチームチキン					Spinach Pie ほうれん草のパイ	Steamed Seafood Dumplings 海鮮蒸籠	Steamed Red Bean Paste Buns ねりあん	Steamed Cauliflower 蒸しカリフラワー	Steamed Broccoli 蒸しブロッコリー	Tomato & Egg Soup トマトと玉子の中華スープ	Basmati Rice バスマティライス	Nan ナン	Roti ロティ								
	Stir/Deep-Fried	Fried Chicken 鶏肉の唐揚げ	Stir-Fried Chickpeas with Garam Masala ひよこ豆の garam masala マサラ炒め	Stir-Fried Cod & Vegetable with Oyster Sauce たらと野菜のオイスター炒め						Stir-Fried Bok Choy with Soy Sauce 青梗菜の中華炒め	Cheese Samosas チーズサモサ	Spring Rolls 春巻			Tomato & Egg Soup トマトと玉子の中華スープ	Stir-Fried Rice Vermicelli with Shrimp ビーフンとえびの炒め	Nam Pla Rice with Pork & Basil 豚肉とバジルのナムプレーご飯	Millet キビ	Jasmine Rice ジャスミンライス							
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏もも	Grilled Beef Round 牛もも	Grilled Pork Thigh 豚もも	Roast Turkey ロースターキー	Gravy グレービー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Mackerel さばのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜		Mashed Potatoes マッシュポテト	Bun パン	Tortilla トルティーヤ	Pita ピタパン	BBQ Sauce BBQソース					
Japanese Cuisine		Steamed Pork with Salted Rice Malt 豚肉の塩麹蒸し	Grilled Hake in Sweet Soy Sauce メルルソースの鰯焼き	Grilled Tofu 焼き豆腐	Deep-Fried Tofu 厚揚げ	Pork Curry ポークカレー				Simmered Vegetables with Ginger 野菜の生姜煮	Simmered Taro 里芋煮	Gyoza (Dumplings) 焼き餃子			Min Soup 味噌汁	Yakisoba 焼きそば	Takoyaki たこ焼き	Japanese Rice 白米	Grilled Rice Cakes 焼き餅		Udon (Japanese Noodle Soup) かけうどん	Ramen in Soy Sauce Based Soup 醤油ラーメン	Seafood Pho 魚介のフォー			
															Pork Miso Soup 豚汁	Cucumber Norimaki (Sushi Rolls) きゅうり巻寿司	Pickled Plum Norimaki (Sushi Rolls) うめ巻寿司	Tuna Norimaki (Sushi Rolls) ツナ巻寿司	Pickled Japanese Mustard Greens Norimaki (Sushi Rolls) 高菜漬巻寿司	Sushi Pocket いなり寿司	Shrimp Nigiri 海老握り寿司	Shitake Nigiri 椎茸握り寿司	Myoga Ginger Nigiri 生姜握り寿司	Thick Omelet Nigiri 玉子焼握り寿司	Wasabi Gari (Sweet & Sour Ginger) 甘酢生姜	
Made Without Gluten, Vegetarian Cuisine		GV/Boiled Tofu 湯豆腐	GV/Sautéed Green Soybeans 枝豆のソテー	GV/Dry Curry (Eggplants) ドライカレー (茄子)	GV/Braised Soybeans & Corn 大豆とコーンの煮込み	GV/Cake Salt ケーキケール				GV/Braised Corn in Tomato Sauce トマトとコーンの煮込み	GV/Stir-Fried Mushrooms & String Beans with Curry マッシュルームとインゲンのカレー炒め	GV/Vegetables & Fruits 野菜とフルーツ	GV/Steamed Carrots 蒸し人参	GV/Steamed Broccoli 蒸しブロッコリー	GV/Vegetable Soup ベジタブルスープ	GV/Potatoes じゃが芋	GV/Macaroni マカロニ	GV/Spaghetti スパゲティ	GV/Marinara Sauce マリナーラソース	GV/Green peas & Tomato Sauce グリーンピースとトマトソース	GV/Pizza (Margherita) ピザ (マルゲリータ)	GV/Vegetable Pizza (Pineapple) ベジタブルピザ (パイナップル)				
															GV/Plain Rice Flour Bread プレーン米粉パン	GV/Spinach Rice Flour Bread ほうれん草米粉パン	GV/Banana Pancakes バナナパンケーキ	GV/Velvet Muffins ベルベットマフィン	GV/Cookies クッキー	GV/Jasmine Rice ジャスミンライス	GV/Turmeric Rice ターメリックライス					
Halal		Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Beef Round 牛もも	Braised Lamb & Okra 羊肉とオクラの煮込み	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Grilled Salmon サーモングリル	Braised Chicken & Rice with Masala 鶏肉とライスのマサラ煮込み	Dahl ダール		Braised Beans & Mushrooms 豆とキノコのシチュー	Fried Soybeans Patty 大豆ミートフライ	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Broccoli 焼きブロッコリー	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜	Almond & Potato Soup アーモンドとじゃが芋のスープ	Potatoes じゃが芋	Couscous クスクス	Biryani ビリヤニ	Paratha パラタ						

Dinner : DAY7

		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)										野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																						
Western Cuisine	Stewed, Steamed	Braised Beef in Cassava Leaf Sauce 牛肉のキャッサバ煮	Oat Crusted Fish オーツ麦の魚	Braised Red Beans レッドビーンズの炒め煮	Steamed Chicken スチームチキン							Braised Corn in Tomato Sauce トマトとコンの煮込み	Steamed Green Peas グリーンピース	Steamed Corn 蒸したとうもろこし				Onion Soup オニオンスープ	Potatoes じゃが芋	Jasmine Rice ジャスミンライス	Couscous クスクス																			
	Stir/Deep-Fried	BBQ-Flavored Beef Brisket 牛肉のBBQ風味	Tandoori Chicken with Spinach ほうれん草のチキン	Sautéed Hake with Marinara Sauce メルルソースのマリーナソース								Stir-Fried Corn & Mushrooms コーンとキノコの炒め	Stir-Fried Spinach ほうれん草の炒め	Cheese Samosas チーズサモサ				Onion Soup オニオンスープ	Rosemary Roasted Potatoes ローズマリー風味ポテト	Millet キビ	Couscous クスクス																			
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏もも	Grilled Beef Round 牛もものグリル	Grilled Pork Thigh 豚もものグリル	Roast Turkey ロースターキー	Gravy グレイビー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Mackerel さばのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜				Mashed Potatoes マッシュポテト	Bun パン	Tortilla トルティーヤ	Pita ピタパン	BBQ Sauce BBQソース																	
Pizza, Pasta																																								
Asian Cuisine	Stewed, Steamed	Braised Navy Beans 白いんげん豆の煮込み	Braised Lamb & Beets with Star Anise 羊肉とビーツの八角煮	Steamed Chicken 蒸した鶏	Steamed Chicken スチームチキン							Spinach Pie ほうれん草のパイ	Steamed Seafood Dumplings 海鮮餃子	Steamed Red Bean Paste Buns 桃饅頭	Steamed Cauliflower 蒸したカリフラワー	Steamed Broccoli 蒸したブロッコリー	Tomato & Egg Soup トマトと玉子の中華スープ	Basmati Rice バスマティライス	Nan ナン	Roti ロティ																				
	Stir/Deep-Fried	Fried Chicken 鶏肉の唐揚げ	Stir-Fried Chickpeas with Green Masala ひよこ豆のグリーンマサラ炒め	Stir-Fried Cod & Vegetable with Oyster Sauce たらと野菜のオイスター炒め								Stir-Fried Bok Choy with Soy Sauce 青梗菜の中華炒め	Cheese Samosas チーズサモサ	Spring Rolls 春巻				Tomato & Egg Soup トマトと玉子の中華スープ	Stir-Fried Rice Vermicelli with Shrimp ビーフンとえびの炒め	Nam Pla Rice with Pork & Basil 豚肉とバジルのナムプレーご飯	Millet キビ	Jasmine Rice ジャスミンライス																		
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏もものグリル	Grilled Beef Round 牛もものグリル	Grilled Pork Thigh 豚もものグリル	Roast Turkey ロースターキー	Gravy グレイビー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Mackerel さばのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜				Mashed Potatoes マッシュポテト	Bun パン	Tortilla トルティーヤ	Pita ピタパン	BBQ Sauce BBQソース																	
Japanese Cuisine		Steamed Pork with Salted Rice Malt 豚肉の塩麹蒸し	Grilled Hake in Sweet Soy Sauce メルルソースの鰯焼き	Grilled Tofu 焼き豆腐	Deep-Fried Tofu 厚揚げ	Pork Curry ポークカレー																																		
Made Without Gluten, Vegetarian Cuisine		GV/Boiled Tofu 湯豆腐	GV/Sautéed Green Soybeans 枝豆のソテー	GV/Dry Curry (Eggplants) 茄子	GV/Braised Soybeans & Corn 大豆とコンの煮込み	GV/Cake Salt ケーキソルト																																		
Halal		Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Beef Round 牛もものグリル	Braised Lamb & Okra 羊肉とオクラの煮込み	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Grilled Salmon サーモングリル	Braised Chicken & Rice with Masala 鶏肉とライスのマサラ煮込み	Dahi ダール																																

Night Service: DAY7

		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)							野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																										
Western	Stewed, Steamed Stir/Deep-Fried																																								
	Grill																																								
Asian	Stewed, Steamed Stir/Deep-Fried																																								
	Grill																																								
Japanese Cuisine	Stewed, Steamed Stir/Deep-Fried																																								
	Grill																																								
Vegetarian Cuisine	Stewed, Steamed Stir/Deep-Fried																																								
	Grill																																								
Halal	Stewed, Steamed Stir/Deep-Fried																																								
	Grill																																								

Breakfast : DAY8

			肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)							野菜 Vegetables						スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																
World Cuisine	Cooking Style	Stewed, Steamed																															
		Stir/Deep-Fried																															
		Grill																															
Asian Cuisine	Cooking Style	Stewed, Steamed																															
		Stir/Deep-Fried																															
		Grill																															
Japanese Cuisine	Cooking Style																																
Made Without Gluten, Vegetarian Cuisine	Cooking Style																																
Halal	Cooking Style																																

Lunch: DAY8

		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)										野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																		
Western Cuisine	Stewed, Steamed	Braised Beef in Cream 牛肉のクリーム煮	Simmered Cod with Lime たららのライム煮	Braised Red Beans & Tomatoes with Spices レッドビーンズとトマトのスライス煮	Steamed Chicken スチームチキン							Braised Cauliflower in Tomato Sauce トマトとカラフラワーの煮込み	Steamed Green Peas グリーンピース	Braised Fennel フェネルの煮込み				Tomato & Okra Soup オクラとトマトのスープ	Sweet Potatoes さつまいも	Jasmine Rice ジャスミンライス	Couscous クスクス															
	Stir/Deep-Fried	Fried Chicken フライドチキン	Sautéed Pork with Orange Marmalade ポークマーマレード焼き	Tandoori Catfish キョウトフィッシュのタンドリー								Sautéed Mixed Vegetables in Chili Sauce いろいろ野菜のチリソース	Stir-Fried Mushrooms マッシュルーム炒め	Curry Samosas カレーサモサ				Tomato & Okra Soup オクラとトマトのスープ	Mashed Potatoes with Cheese マッシュポテトチーズ焼き	Millet 穀粒(きび, あわ)	Couscous クスクス															
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏もも物のグリル	Grilled Lamb Leg 羊もものグリル	Grilled Pork Fillet 豚ヒレのグリル	Roast Lamb ロースラム	Gravy グレイビー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスライス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Salmon サーモンのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜																					
Pizza, Pasta																																				
Asian Cuisine	Stewed, Steamed	Braised Beef & Vegetables 牛肉と野菜の煮込み	Braised Pork with Black Pepper 豚肉の黒胡椒煮	Simmered Salmon with Coriander サーモンのコリアンダー煮	Steamed Chicken スチームチキン							Green Peas Paneer グリーンピースのパネール	Steamed Chive Dumplings 春巻餃子	Steamed Meatballs with Sticky Rice 肉団子のもち米蒸し	Steamed Spinach 蒸しほうれん草	Cloud Ear Mushrooms きくらげ	Chicken & Herb Soup 鶏肉の香草スープ	Basmati Rice バスマティライス	Naan ナン	Roti ロティ																
	Stir/Deep-Fried	Stir-Fried Chicken & Cashew 鶏肉のカシューナッツ炒め	Stir-Fried Black-eyed Peas with Tamarind さあび豆のタマリンド炒め	Sautéed Spicy Salmon サーモンのヒリ辛炒め								Stir-fried Okra & Lotus Root オクラと蓮根の炒め	Curry Samosas カレーサモサ	Hiki Spring Rolls ひき春巻				Chicken & Herb Soup 鶏肉の香草スープ	Crispy Noodles with Tom Yum Sauce 揚げ麺のエスニックソース	Coconut Lime Rice with Chicken 鶏肉のココナツライムライス	Millet 穀粒(きび, あわ)	Jasmine Rice ジャスミンライス														
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏もものグリル	Grilled Lamb Leg 羊もものグリル	Grilled Pork Fillet 豚ヒレのグリル	Roast Lamb ロースラム	Gravy グレイビー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスライス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Salmon サーモンのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜																					
Pizza, Pasta																																				
Japanese Cuisine	Stewed, Steamed	Braised Beef & Vegetables 牛肉と野菜の煮込み	Braised Pork with Black Pepper 豚肉の黒胡椒煮	Simmered Salmon with Coriander サーモンのコリアンダー煮	Steamed Chicken スチームチキン							Green Peas Paneer グリーンピースのパネール	Steamed Chive Dumplings 春巻餃子	Steamed Meatballs with Sticky Rice 肉団子のもち米蒸し	Steamed Spinach 蒸しほうれん草	Cloud Ear Mushrooms きくらげ	Chicken & Herb Soup 鶏肉の香草スープ	Basmati Rice バスマティライス	Naan ナン	Roti ロティ																
	Stir/Deep-Fried	Stir-Fried Chicken & Cashew 鶏肉のカシューナッツ炒め	Stir-Fried Black-eyed Peas with Tamarind さあび豆のタマリンド炒め	Sautéed Spicy Salmon サーモンのヒリ辛炒め								Stir-fried Okra & Lotus Root オクラと蓮根の炒め	Curry Samosas カレーサモサ	Hiki Spring Rolls ひき春巻				Chicken & Herb Soup 鶏肉の香草スープ	Crispy Noodles with Tom Yum Sauce 揚げ麺のエスニックソース	Coconut Lime Rice with Chicken 鶏肉のココナツライムライス	Millet 穀粒(きび, あわ)	Jasmine Rice ジャスミンライス														
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏もものグリル	Grilled Lamb Leg 羊もものグリル	Grilled Pork Fillet 豚ヒレのグリル	Roast Lamb ロースラム	Gravy グレイビー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスライス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Salmon サーモンのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜																					
Pizza, Pasta																																				
Made Without Gluten, Vegetarian Cuisine	Stewed, Steamed	Braised Beef & Vegetables 牛肉と野菜の煮込み	Braised Pork with Black Pepper 豚肉の黒胡椒煮	Simmered Salmon with Coriander サーモンのコリアンダー煮	Steamed Chicken スチームチキン							Green Peas Paneer グリーンピースのパネール	Steamed Chive Dumplings 春巻餃子	Steamed Meatballs with Sticky Rice 肉団子のもち米蒸し	Steamed Spinach 蒸しほうれん草	Cloud Ear Mushrooms きくらげ	Chicken & Herb Soup 鶏肉の香草スープ	Basmati Rice バスマティライス	Naan ナン	Roti ロティ																
	Stir/Deep-Fried	Stir-Fried Chicken & Cashew 鶏肉のカシューナッツ炒め	Stir-Fried Black-eyed Peas with Tamarind さあび豆のタマリンド炒め	Sautéed Spicy Salmon サーモンのヒリ辛炒め								Stir-fried Okra & Lotus Root オクラと蓮根の炒め	Curry Samosas カレーサモサ	Hiki Spring Rolls ひき春巻				Chicken & Herb Soup 鶏肉の香草スープ	Crispy Noodles with Tom Yum Sauce 揚げ麺のエスニックソース	Coconut Lime Rice with Chicken 鶏肉のココナツライムライス	Millet 穀粒(きび, あわ)	Jasmine Rice ジャスミンライス														
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏もものグリル	Grilled Lamb Leg 羊もものグリル	Grilled Pork Fillet 豚ヒレのグリル	Roast Lamb ロースラム	Gravy グレイビー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスライス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Salmon サーモンのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜																					
Pizza, Pasta																																				
Halal	Stewed, Steamed	Braised Beef & Vegetables 牛肉と野菜の煮込み	Braised Pork with Black Pepper 豚肉の黒胡椒煮	Simmered Salmon with Coriander サーモンのコリアンダー煮	Steamed Chicken スチームチキン							Green Peas Paneer グリーンピースのパネール	Steamed Chive Dumplings 春巻餃子	Steamed Meatballs with Sticky Rice 肉団子のもち米蒸し	Steamed Spinach 蒸しほうれん草	Cloud Ear Mushrooms きくらげ	Chicken & Herb Soup 鶏肉の香草スープ	Basmati Rice バスマティライス	Naan ナン	Roti ロティ																
	Stir/Deep-Fried	Stir-Fried Chicken & Cashew 鶏肉のカシューナッツ炒め	Stir-Fried Black-eyed Peas with Tamarind さあび豆のタマリンド炒め	Sautéed Spicy Salmon サーモンのヒリ辛炒め								Stir-fried Okra & Lotus Root オクラと蓮根の炒め	Curry Samosas カレーサモサ	Hiki Spring Rolls ひき春巻				Chicken & Herb Soup 鶏肉の香草スープ	Crispy Noodles with Tom Yum Sauce 揚げ麺のエスニックソース	Coconut Lime Rice with Chicken 鶏肉のココナツライムライス	Millet 穀粒(きび, あわ)	Jasmine Rice ジャスミンライス														
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏もものグリル	Grilled Lamb Leg 羊もものグリル	Grilled Pork Fillet 豚ヒレのグリル	Roast Lamb ロースラム	Gravy グレイビー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスライス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Salmon サーモンのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜																					
Pizza, Pasta																																				


































Dinner : DAY8






































		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)										野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)															
Western Cuisine	Stewed, Steamed	Braised Beef in Cream 牛肉のクリーム煮	Simmered Cod with Lime たららのライム煮	Braised Red Beans & Tomatoes with Spices レッドビーンズとトマトのスパイス煮	Steamed Chicken スチームチキン							Braised Cauliflower in Tomato Sauce トマトとカラフラワーの煮込み	Steamed Green Peas グリーンピース	Braised Fennel フエノネルの煮込み				Tomato & Okra Soup オクラとトマトのスープ	Sweet Potatoes さつまいも	Jasmine Rice ジャスミンライス	Couscous クスクス												
	Stir/Deep-Fried	Fried Chicken フライドチキン	Sauteed Pork with Orange Marmalade ポークマーマレード焼き	Tandoori Catfish キョウトフィッシュのタンドリー								Sauteed Mixed Vegetables in Chili Sauce いろいろ野菜のチリソース	Stir-Fried Mushrooms マッシュルーム炒め	Curry Samosas カレーサモサ				Tomato & Okra Soup オクラとトマトのスープ	Mashed Potatoes with Cheese マッシュポテトチーズ焼き	Millet 穀粒(きび、あわ)	Couscous クスクス												
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏ももものグリル	Grilled Lamb Leg 羊もものグリル	Grilled Pork Fillet 豚ヒレのグリル	Roast Lamb ローストラム	Gravy グレイビー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Salmon サーモンのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜				Mashed Potatoes マッシュポテト	Bun パン	Tortilla トルティーヤ	Pita ピタパン	BBQ Sauce BBQソース										
Pizza, Pasta																		Fusilli フィジリ	Spaghetti スパゲティ	Marinara Sauce マリナーラソース	Meat sauce ミートソース	Pizza (Margherita) ピザ(マルゲリータ)	Today's Pizza (Boiled Eggs, Tomatoes) ピザ(たまご・トマト)	Hamburger ハンバーガー	Fried Potatoes フライドポテト								
Asian Cuisine	Stewed, Steamed	Braised Beef & Vegetables 牛肉と野菜の煮込み	Braised Pork with Black Pepper 豚肉の黒胡椒煮	Simmered Salmon with Coriander サーモンのコリアンダー煮	Steamed Chicken スチームチキン							Green Peas Paneer グリーンピースのパネール	Steamed Chive Dumplings 春巻餃子	Steamed Meatballs with Sticky Rice もち米蒸し	Steamed Spinach 蒸しほうれん草	Cloud Ear Mushrooms きくらげ	Chicken & Herb Soup 鶏肉の香草スープ	Basmati Rice バスマティライス	Naan ナン	Roti ロティ													
	Stir/Deep-Fried	Stir-Fried Chicken & Cashew 鶏肉のカシューナッツ炒め	Stir-Fried Black-eyed Peas with Tamarind さあび豆のタマリンド炒め	Sauteed Spicy Salmon サーモンのヒリ辛炒め								Stir-fried Okra & Lotus Root オクラと蓮根の炒め	Curry Samosas カレーサモサ	Hiki Spring Rolls ひき春巻				Chicken & Herb Soup 鶏肉の香草スープ	Crispy Noodles with Tom Yum Sauce 揚げ麺のエスニックソース	Coconut Lime Rice with Chicken 鶏肉のココナツライムライス	Millet 穀粒(きび、あわ)	Jasmine Rice ジャスミンライス											
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏ももものグリル	Grilled Lamb Leg 羊もものグリル	Grilled Pork Fillet 豚ヒレのグリル	Roast Lamb ローストラム	Gravy グレイビー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Salmon サーモンのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜				Mashed Potatoes マッシュポテト	Bun パン	Tortilla トルティーヤ	Pita ピタパン	BBQ Sauce BBQソース										
Japanese Cuisine	Stewed, Steamed	Braised Beef & Vegetables 牛肉と野菜の煮込み	Braised Pork with Black Pepper 豚肉の黒胡椒煮	Simmered Salmon with Coriander サーモンのコリアンダー煮	Steamed Chicken スチームチキン							Green Peas Paneer グリーンピースのパネール	Steamed Chive Dumplings 春巻餃子	Steamed Meatballs with Sticky Rice もち米蒸し	Steamed Spinach 蒸しほうれん草	Cloud Ear Mushrooms きくらげ	Chicken & Herb Soup 鶏肉の香草スープ	Basmati Rice バスマティライス	Naan ナン	Roti ロティ													
	Stir/Deep-Fried	Stir-Fried Chicken & Cashew 鶏肉のカシューナッツ炒め	Stir-Fried Black-eyed Peas with Tamarind さあび豆のタマリンド炒め	Sauteed Spicy Salmon サーモンのヒリ辛炒め								Stir-fried Okra & Lotus Root オクラと蓮根の炒め	Curry Samosas カレーサモサ	Hiki Spring Rolls ひき春巻				Chicken & Herb Soup 鶏肉の香草スープ	Crispy Noodles with Tom Yum Sauce 揚げ麺のエスニックソース	Coconut Lime Rice with Chicken 鶏肉のココナツライムライス	Millet 穀粒(きび、あわ)	Jasmine Rice ジャスミンライス											
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏ももものグリル	Grilled Lamb Leg 羊もものグリル	Grilled Pork Fillet 豚ヒレのグリル	Roast Lamb ローストラム	Gravy グレイビー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Salmon サーモンのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜				Mashed Potatoes マッシュポテト	Bun パン	Tortilla トルティーヤ	Pita ピタパン	BBQ Sauce BBQソース										
Japanese Cuisine	Stewed, Steamed	Braised Beef & Vegetables 牛肉と野菜の煮込み	Braised Pork with Black Pepper 豚肉の黒胡椒煮	Simmered Salmon with Coriander サーモンのコリアンダー煮	Steamed Chicken スチームチキン							Green Peas Paneer グリーンピースのパネール	Steamed Chive Dumplings 春巻餃子	Steamed Meatballs with Sticky Rice もち米蒸し	Steamed Spinach 蒸しほうれん草	Cloud Ear Mushrooms きくらげ	Chicken & Herb Soup 鶏肉の香草スープ	Basmati Rice バスマティライス	Naan ナン	Roti ロティ													
	Stir/Deep-Fried	Stir-Fried Chicken & Cashew 鶏肉のカシューナッツ炒め	Stir-Fried Black-eyed Peas with Tamarind さあび豆のタマリンド炒め	Sauteed Spicy Salmon サーモンのヒリ辛炒め								Stir-fried Okra & Lotus Root オクラと蓮根の炒め	Curry Samosas カレーサモサ	Hiki Spring Rolls ひき春巻				Chicken & Herb Soup 鶏肉の香草スープ	Crispy Noodles with Tom Yum Sauce 揚げ麺のエスニックソース	Coconut Lime Rice with Chicken 鶏肉のココナツライムライス	Millet 穀粒(きび、あわ)	Jasmine Rice ジャスミンライス											
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏ももものグリル	Grilled Lamb Leg 羊もものグリル	Grilled Pork Fillet 豚ヒレのグリル	Roast Lamb ローストラム	Gravy グレイビー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Salmon サーモンのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜				Mashed Potatoes マッシュポテト	Bun パン	Tortilla トルティーヤ	Pita ピタパン	BBQ Sauce BBQソース										
Made Without Gluten, Vegetarian Cuisine	Stewed, Steamed	Braised Beef & Vegetables 牛肉と野菜の煮込み	Braised Pork with Black Pepper 豚肉の黒胡椒煮	Simmered Salmon with Coriander サーモンのコリアンダー煮	Steamed Chicken スチームチキン							Green Peas Paneer グリーンピースのパネール	Steamed Chive Dumplings 春巻餃子	Steamed Meatballs with Sticky Rice もち米蒸し	Steamed Spinach 蒸しほうれん草	Cloud Ear Mushrooms きくらげ	Chicken & Herb Soup 鶏肉の香草スープ	Basmati Rice バスマティライス	Naan ナン	Roti ロティ													
	Stir/Deep-Fried	Stir-Fried Chicken & Cashew 鶏肉のカシューナッツ炒め	Stir-Fried Black-eyed Peas with Tamarind さあび豆のタマリンド炒め	Sauteed Spicy Salmon サーモンのヒリ辛炒め								Stir-fried Okra & Lotus Root オクラと蓮根の炒め	Curry Samosas カレーサモサ	Hiki Spring Rolls ひき春巻				Chicken & Herb Soup 鶏肉の香草スープ	Crispy Noodles with Tom Yum Sauce 揚げ麺のエスニックソース	Coconut Lime Rice with Chicken 鶏肉のココナツライムライス	Millet 穀粒(きび、あわ)	Jasmine Rice ジャスミンライス											
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏ももものグリル	Grilled Lamb Leg 羊もものグリル	Grilled Pork Fillet 豚ヒレのグリル	Roast Lamb ローストラム	Gravy グレイビー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Salmon サーモンのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜				Mashed Potatoes マッシュポテト	Bun パン	Tortilla トルティーヤ	Pita ピタパン	BBQ Sauce BBQソース										
Halal	Stewed, Steamed	Braised Beef & Vegetables 牛肉と野菜の煮込み	Braised Pork with Black Pepper 豚肉の黒胡椒煮	Simmered Salmon with Coriander サーモンのコリアンダー煮	Steamed Chicken スチームチキン							Green Peas Paneer グリーンピースのパネール	Steamed Chive Dumplings 春巻餃子	Steamed Meatballs with Sticky Rice もち米蒸し	Steamed Spinach 蒸しほうれん草	Cloud Ear Mushrooms きくらげ	Chicken & Herb Soup 鶏肉の香草スープ	Basmati Rice バスマティライス	Naan ナン	Roti ロティ													
	Stir/Deep-Fried	Stir-Fried Chicken & Cashew 鶏肉のカシューナッツ炒め	Stir-Fried Black-eyed Peas with Tamarind さあび豆のタマリンド炒め	Sauteed Spicy Salmon サーモンのヒリ辛炒め								Stir-fried Okra & Lotus Root オクラと蓮根の炒め	Curry Samosas カレーサモサ	Hiki Spring Rolls ひき春巻				Chicken & Herb Soup 鶏肉の香草スープ	Crispy Noodles with Tom Yum Sauce 揚げ麺のエスニックソース	Coconut Lime Rice with Chicken 鶏肉のココナツライムライス	Millet 穀粒(きび、あわ)	Jasmine Rice ジャスミンライス											
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Chicken Leg 鶏ももものグリル	Grilled Lamb Leg 羊もものグリル	Grilled Pork Fillet 豚ヒレのグリル	Roast Lamb ローストラム	Gravy グレイビー	Grilled Chicken Breast with Spices 鶏むね肉のスパイス焼き	Burger Patty バーガーパティ	Grilled Shrimp えびのグリル	Grilled Salmon サーモンのグリル	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Carrots 焼き人参	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Pumpkin 焼き南瓜				Mashed Potatoes マッシュポテト	Bun パン	Tortilla トルティーヤ	Pita ピタパン	BBQ Sauce BBQソース										

Night Service : DAY8

		肉・魚・卵・豆 Meat, Fish, Eggs, Beans (Primary Protein Sources)								野菜 Vegetables					スープ Soup	穀類 Grains, Rice, Starch, Bread (Primary Energy Sources)																	
Western	Stewed, Steamed Stir/Deep-Fried	Scrambled Eggs スクランブル エッグ	Sauteed Pork Ham ポークハム	Boiled Pork Sausage ソーセージ	Steamed Cod たらこトマトの香草蒸し	Stir-Fried Shrimp えびの炒め	Braised Navy Beans 白いんげん豆の炒め煮					Steamed Carrots 蒸し人参	Steamed Broccoli 蒸しブロッコリー	Stir-Fried Mushrooms マッシュルーム炒め				Cabbage Soup キャベツのスープ	Potatoes じゃが芋	Stir-Fried Potatoes じゃが芋の炒め	Jasmine Rice ジャasmine ライス	Oatmeal オートミール											
	Grill	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Beef Round 牛もものグリル	Steamed Bacon ベーコン	Grilled Cod たらこのグリル							Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled Tomatoes 焼きトマト	Grilled String Beans 焼きインゲン	Grilled Carrots 焼き人参				Mashed Potatoes マッシュポテト	BBQ Sauce BBQソース													
Pizza, Pasta																		Penne ペネ	Spaghetti スパゲティ	Marinara ソース	Basil Sauce バジルソース	Pizza (Margherita) ピザ (マルゲリータ)	Today's Pizza (Chicken, Tomatoes) ピザ (チキン・トマト)										
Asian	Stewed, Steamed Stir/Deep-Fried	Steamed Pork Ham ポークハム	Boiled Chicken Sausage ソーセージ	Fishcakes フィッシュケーキ							Spinach Paneer ほうれん草の パネール	Steamed Meat Buns 肉まん	Vegetable Samosas ベジタブル サモサ	Steamed Carrots 蒸し人参	Steamed Broccoli 蒸しブロッコリー			White Broth Soup with Bamboo Shoots and Chinese Cabbage 鶏と白菜の白湯スープ	Potatoes じゃが芋	Roti ロティ	Basmati Rice バスマティ ライス	Jasmine Rice ジャasmine ライス											
Japanese Cuisine		Scrambled Eggs スクランブル エッグ	Grilled Salmon with Salt さけの塩焼き	Pork Curry ポークカレー							Simmered Vegetables in Soy Sauce 野菜の醤油煮	Simmered Royal Fern ぜんまい煮						Miso Soup 味噌汁	Japanese Rice 白米	Congee お粥	Japanese Rice Crackers あられ	Salted Kelp 塩昆布	Chicken Breast Strips 鶏さかき	Pine Nuts 松の実									
																			Cucumber Norimaki (Sushi Rolls) きゅうり 巻き寿司	Pickled Plum Norimaki (Sushi Rolls) うめ 巻き寿司	Tuna Norimaki (Sushi Rolls) ツナ巻き寿司	Pickled Japanese Mustard Greens Norimaki (Sushi Rolls) 高菜漬け巻き寿司	Sushi Pocket いなり寿司	Wasabi わさび									
Made Without Gluten Vegetarian Cuisine		GV/Braised Tofu with Tomatoes 豆腐とトマトの煮込み	GV/Sauteed Chickpeas ひよこ豆炒め	GV/Dry Curry (Broccoli) ドライカレー (ブロッコリー)							GV/Steamed Carrots 蒸し人参	GV/Steamed Broccoli 蒸しブロッコリー						GV/Vegetable Soup ベジタブル スープ	GV/Potatoes じゃが芋	GV/Macaroni マカロニ	GV/Spaghetti スパゲティ	GV/Pomodoro ポモドーロ	GV/Vegetable Pizza (Olives) ベジタブルピザ (オリーブ)	GV/Plain Rice Flour Bread プレーン米粉パン	GV/Spinach Rice Flour Bread ほうれん草米粉パン	GV/Cookies クッキー							
Halal		Fried Egg 目玉焼き	Grilled Chicken Breast 鶏むねのグリル	Grilled Lamb Leg 羊もものグリル	Braised Lamb 羊肉の煮込み	Braised Catfish in Bouillon キャットフィッシュのブイ ヨン煮	Grilled Cod たらこのグリル	Chickpeas Curry ひよこ豆の カレー	Dahl ダール		Cheese Samosas チーズサモサ	Grilled Red Onions 焼き赤玉葱	Grilled String Beans 焼きインゲン					Bean & Potato Soup 豆とじゃが芋 スープ	Potatoes じゃが芋	Couscous クスクス	Biryani ビリヤニ	Paratha パラタ											

Salad, Deli, Fruit and Desserts






























Salad (サラダ)	Salad Greens 葉	Daily Serve 常備	Herbal Mix ハーブミックス (レタス、サニーレタス、グリーンリーフ、ケール、ルッコラ、エンダイブ、レッドビート、ほうれん草)																	
	Salad Bar Items トッピング	Daily Serve 常備	Cherry Tomatoes ミニトマト	Corn コーン	Broccoli ブロッコリー	Cauliflower カリフラワー	Avocado アボカド	Beets ビーツ	Pitted Olives オリーブ (ライブ&グリーン)	Pickled Vegetables ミックスピクルス										
	Cut vegetables カット野菜	Daily Serve 常備	Red Onions 赤玉葱	Red Cabbage 赤キャベツ	Carrots 人参	Celery セロリ	Cucumbers きゅうり	Lemons レモン	Limes ライム	Coriander パクチー										
	Composed Salad コンボジット サラダ	Rotation 日替わり 1種	Potato & Chickpea Salad ポテトとガルバンソのサラダ	Celery & Beet Salad セロリとビーツのサラダ	Maloney, Ham & Boiled Egg Salad マロニーとハム・ボイルドエッグのサラダ	Bean Salad with Balsamic Vinegar バルサミコビーンズサラダ	Salad of String Beans, Short Pasta, and Tuna インゲンとマカロニとツナのサラダ	Red Cabbage Salad 紫キャベツのマリネサラダ	Basil Potato Salad バジルポテトサラダ	Avocado, Chickpeas & Egg Salad アボカドとガルバンソとタマゴのサラダ										
	Beans 豆	1types/Daily serve & 1types/Rotation 1日 1種常備& 日替わり1品	Mixed Beans & Grains 5種豆と5穀	Chickpeas ひよこ豆	Red Beans レッドビーンズ															
	Dried Fruit & Nuts ドライフルーツ とナッツ	Daily Serve 常備	Diced Dried Apricots 干しあんず クラッシュ	Raisins 干しぶどう	Diced Dried Pineapple パイナップル クラッシュ	Crushed Almonds アーモンド クラッシュ	Crushed Cashew Nuts カシューナッツ クラッシュ	Crushed Walnuts クルミ クラッシュ	Sunflower Seeds ひまわりの種	Croutons クルトン										
Delicatessen (デリカッセン)	Deli Meats デリ	Daily Serve 常備	Pork Loin Ham ロースハム	Pastrami パストラミ	Salami サラミ	Hard-Boiled Eggs ゆでたまご	Sliced Chicken チキンハムスライス	Smoked Turkey スモーク ターキー												
	Fish シーフード	Daily Serve 常備	Salmon サーモン	Herring ニシン	Tuna Chunks ツナチャンク															
	Daily Special Items アレンジ	Daily Serve 常備	Cabbage Kimchi 白菜キムチ	Radish Kimchi 大根のキムチ	Pickled Plums 梅干し	Japanese Pickled Vegetables 漬物														
		Daily Serve 常備	Cold Tofu 冷奴	Fermented Soybeans 納豆																
	1types/Rotation 日替わり 1品	Boiled Spinach ほうれん草の 浸し	Boiled Japanese Mustard Spinach 小松菜の浸し																	

Dairy and Yoghurt (牛乳・乳製品)	Cheese チーズ	breakfast/midnight snack Daily Serve 朝食・深夜食常備	Sliced Cheddar CHEDDARチーズ スライス 	Sliced Gouda ゴーダチーズ スライス 	Cottage Cheese カッテージ チーズ 														
		Rotation lunch/dinner 5types/day 昼食・夕食 11種うち5種	Gorgonzola ゴルゴンゾーラ 	Camembert カマンベール 	Pecorino ペコリーノ 	Mimolette ミモレット 	Gouda ゴーダチーズ 	Mozzarella モッツァレラ 	Feta フェタチーズ 										
	Yoghurt ヨーグルト	Daily Serve 常備	Plain プレーン 	Non Fat 無脂肪 		Bircher Muesli (only for Breakfast) バーチャミューズリー (朝のみ) 													
		Fruit Sauce ジャムソース	Daily Serve 常備	Strawberry ストロベリー 	Blueberry ブルーベリー 														
	Milk 牛乳	Daily Serve 常備	Milk 牛乳 	Non Fat Milk 無脂肪 		Hot Milk ホットミルク 													
Fruit (フルーツ)		Sliced Fruit カットフルーツ	Daily Serve 常備	Watermelon すいか 	Honeydew ハネジュウ 	Pineapple パイナップル 	Orange オレンジ 	Mixed Fruit with Blueberry ミックス フルーツ 											
	Desserts (デザート)		Cakes ケーキ	2types/Rotation 日替わり 2種	Double Berry ダブルベリー 	Blueberry ブルーベリー 	Mango マンゴー 	Pistachio ピスタチオ 	Mille-crêpes ミルクレープ 										
Baked Sweets 焼菓子		2types/Rotation 日替わり 2種		Brownie ブラウニー 	Matcha Brownie 抹茶ブラウニー 	Maple Chiffon Cake メープルシフォン ケーキ 	Matcha Chiffon Cake 抹茶シフォン ケーキ 												
Jelly ゼリー		2types/Rotation 日替わり 2種	Orange Jelly みかんゼリー 	Apple Jelly りんごゼリー 	Peach Jelly 桃ゼリー 	Almond jelly 杏仁豆腐 													
		Japanese Sweets 和菓子	2types/Rotation 日替わり 2種	Castilla カステラ 	Matcha Warabi Mochi 抹茶わらびもち 	Taiyaki (Azuki-bean cake) たいやき 	Totoyaki (Chocolate) ととやき (チョコレート) 												

Condiments 調味料	Spices, Seasoning and Sweeteners 香辛料・調味料・甘味料	Daily Serve 常備	Salt 塩	Pepper こしょう	Teriyaki Sauce テリヤキソース	Chili Sauce チリソース	Sweet Chili Sauce スイートチリソース	Habanero Hot Sauce ハバネロホット	Sriracha sauce シラチャソース	Kecap Manis (Sweet Soy Sauce) ケチャップマニス	LP Sauce LPソース	Marmite マーマイト									
			Wholegrain Mustard 粒マスタード	Dijon Mustard ディジョンマスタード	Tonkatsu Sauce 中濃ソース	Wasabi わさび	Cayenne Pepper 一味唐辛子	Japanese Mustard 和からし	Yuzu Pepper 柚子胡椒	Gochujang (Red Chili Paste) コチュジャン	Ginger 生姜										
			Chili Oil 辣油	Tabasco タバスコ	Japanese Vinegar 日本酢	Chinese Vinegar 中国酢	Nam Pla ナンプラ	White Wine Vinegar 白ワインビネガー	Balsamic Vinegar バルサミコ酢	Ponzu Vinegar 醤油ポン酢	Japanese Soy Sauce 日本醤油	Chinese Soy Sauce 中国醤油									
			Horseradish レフォール	Cinnamon シナモン	Garam masala ガラムマサラ	Cumin クミン	Coriander コリアンダー	Basil バジル	Oregano オレガノ	Parsley パセリ											
			Sesame Dressing ゴマドレッシング	Thousand Island Dressing サウザンドレッシング	Non-oil Green Perilla Dressing 青じそドレッシング	Tomato Ketchup トマトケチャップ	Mayonnaise マヨネーズ	Mayonnaise (low calorie) マヨネーズ (カロリーオフ)	Mayonnaise (No egg) マヨネーズ (エッグケア)	Extra Virgin Olive Oil エクストラバージンオリーブオイル	Sunflower Oil ひまわり油	Grape seed Oil グレープシードオイル									
			Granulated Sugar グラニュー糖	Brown Sugar ブラウンシュガー	Low Calorie Sugar 低カロリーシュガー	Maple Syrup メープルシロップ	Honey はちみつ														

Service		DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7	DAY 8									
Cold Soup 冷製スープ	Soup スープ	Daily Serve 常備 Rotation 日替わり	Cold Potato Soup じゃが芋の冷製スープ	Cold Spinach Soup ほうれん草の冷製スープ	Cold Potato Soup じゃが芋の冷製スープ	Gazpacho ガスパチョ	Cold Potato Soup じゃが芋の冷製スープ	Cold Navy Bean Soup 白いんげん豆の冷製スープ	Cold Potato Soup じゃが芋の冷製スープ	Cold Potato Soup じゃが芋の冷製スープ	Cold Moroheiya Soup モロヘイヤの冷製スープ	Cold Potato Soup じゃが芋の冷製スープ	Cold Spinach Soup ほうれん草の冷製スープ	Cold Potato Soup じゃが芋の冷製スープ	Cold Potato Soup じゃが芋の冷製スープ	Cold Navy Bean Soup 白いんげん豆の冷製スープ	Cold Potato Soup じゃが芋の冷製スープ	Cold Moroheiya Soup モロヘイヤの冷製スープ

Bread, Cereal, Whole fruit

Fruit (フルーツ)	Whole 丸	4 fruits/day 1日4種提供	Bananas バナナ 	Oranges オレンジ 	Red Apples りんご赤 	Plums すもも 	Kiwis キウイ 											
Cereal (シリアル)	Dry ドライ	Daily Serve 常備	Corn Flakes コーンフレーク 	Fruit Granola フルーツ グラノーラ 	Chocolate Puffs Cereal チョコレート パフシリアル 	Brown Rice Flakes 玄米フレーク 	Puffed Rice Cereal ライス パフシリアル 											
Bread (パン)	Bread パン	Daily Serve 常備	Croissants クロワッサン 	Sliced White Bread 食パン 	Baguettes バケツ 													
		Rotation 日替わり 1種	Kalamata Olive Bread カラマタオリーブ ブレッド 	Beetroot Bread ビートルートブレッド 	Brown Bread 黒パン 													
	Danish デニッシュ	Rotation 日替わり 3種	Maple pecan メープル ピーカン 	Cinnamon シナモン 	Apple アップル 	Custard カスタード 	Raspberry ラズベリー 	Matcha Cranberry 抹茶 クランベリー 										
Sweets (デザート)	Muffins and Cookies マフィンとクッキー	Daily Serve 常備	Chocolate Muffins チョコレート マフィン 	Banana Nut Muffins バナナナッツ マフィン 	Cookies クッキー 	Chocolate Chip Cookies チョコチップ クッキー 												
Condiments (調味料)	Spread スプレッド	Daily Serve 常備	Butter バター 	Strawberry Jam ストロベリー ジャム 	Orange Marmalade マーメレード 	Blueberry Jam ブルーベリー 	Margarine マーガリン 											


Individually Packed

Dairy and Yoghurt (牛乳・乳製 品)	Milk 牛乳	Daily Serve 常備	Milk 牛乳	Low Fat Milk 低脂肪														
	Yoghurt ヨーグルト	Daily Serve 常備	Plain Yoghurt 明治R-1 ヨーグルト	Low Fat Yoghurt 低脂肪 ヨーグルト	Greek Style Yoghurt 高たんぱく ヨーグルト	Fruit Yoghurt (White Grape) フルーツ ヨーグルト (白ぶどう)	Fruit Yoghurt (Peach) フルーツ ヨーグルト (白桃)	Fruit Yoghurt (Berry) フルーツ ヨーグルト (ベリー)	Drinking Yoghurt 飲むヨーグルト									
	Non-Dairy 乳成分なし	Daily Serve 常備	Soy Milk 豆乳	Rice Milk 米ミルク	Almond Milk アーモンドミルク	Coconut Milk ココナッツミルク												

Drinks, Ice Cream

Beverages (飲料)	Coca-Cola VIK コココーラ製品	Daily Serve 常備	Coca-Cola コカ・コーラ	Coca-Cola Zero Sugar コカ・コーラ ゼロ	Sprite スプライト	Fanta Orange ファンタオレンジ	Ayataka Green Tea 緑茶 綾鷹	Georgia Ice Coffee ジョージア	Georgia Caffe Latte ジョージア カフェラテ	Powerade パワーエイド	Aquarius Sports Drink アクエリアス	Aquarius Zero Sports Drink アクエリアス ゼロ	Ilohas (Water) いろはす	Ilohas Sparkling (Sparkling Water) いろはす 炭酸水	Minute Maid Orange Blend オレンジ・ ブレンド	Minute Maid Cassis & Grape カシス& グレープ		
	Fruit Juice 果汁ジュース	Daily Serve 常備	Orange オレンジ	Apple アップル														
	Coffee コーヒー	Daily Serve 常備	Coffee コーヒー	Decaffeinated Coffee デ・カフェ	Latte カフェラテ	Chocolate Milk (High Protein Fat-Free Milk) チョコレート ミルク												
Sweets (デザート)	Ice Cream アイスクリーム	Daily Serve 常備	Vanilla バニラ	Chocolate チョコ														

Halal Cold Meal (ハラールコールドミール)

Category		Halal Daily Serve 常備															
Vegetables & Salads (野菜のサラダ)	Salad サラダ	Daily Serve 常備	Lettuce レタス 	Cauliflower カリフラワー 	Cucumber & Yogurt Saladきゅうりとヨーグルトのサラダ	Tomato & Bean Salad トマトと豆のマリネ	Peppers 唐辛子 	Hard-Boiled Eggs ゆでたまご 	Lemons レモン 	Limes ライム 	Coriander コリアンダー 						
	Cut fruits カット フルーツ		Watermelon すいか 	Mixed Fruit ミックス フルーツ (ハネジュー、パイ ン、オレンジ)													
	Nuts and Seeds 種実類 ディップ		Crushed Cashew Nuts カシューナッツ クラッシュ 	Crushed Almonds アーモンド クラッシュ 		Hummus フムス 	Tahini ごまペースト										
	Dried Fruit ドライフルーツ		Diced Dried Apricots 干しあんず クラッシュ 	Raisins 干しぶどう 	Dates ナツメヤシ 												
	Oils Oils		Sunflower Oil ひまわりオイル 	Extra Virgin Olive Oil エクストラ バージン オリーブオイル 	Grape Seed Oil グレープシード オイル 												
Dairy and Yoghurt (乳製品)	Yoghurt & Cheese ヨーグルトと チーズ	Daily Serve 常備	Yoghurt ヨーグルト	Feta フェタチーズ													
Bread (パン)	Grain 穀物類	Daily Serve 常備	Focaccia フォカッチャ	Whole Wheat Bread 全粒ソフト	Vanilla Chocolate Chip Bread ミニバナナチョコレー ト	Cinnamon Rolls ミニシナモンロール	Pita ピタパン										
Spices and Seasoning (香辛料・調味料)	Condiments コンディメント	Daily Serve 常備	Salt 塩 	Pepper こしょう 	Cumin クミン 	Basil バジル 	Oregano オレガノ 	Mint ミント 	Cinnamon シナモン 	Coconut ココナッツ 							
			Kecap Manis (Sweet Soy Sauce) ケチャップマニス 	Saus Cabe ソースチャベ 	Sriracha Sauce シラチャソース 	Sambal Sauce サンバルソース 	Mayonnaise マヨネーズ 	Tomato Ketchup トマトケチャップ 	Nam Pla ナンブラー 	Soy Sauce Dressing ノンオイル和風ドレ ッシング 	French Dressing フレンチ ドレッシング 						

