



First English Global Collegeの食事について

FirstEnglish Global Collegeの食事は、学校のお弁当、**外食**、**自炊**から選択可能！

☆自分のスタイルに合った食生活を送ることができます☆

～こんな方におすすめ～

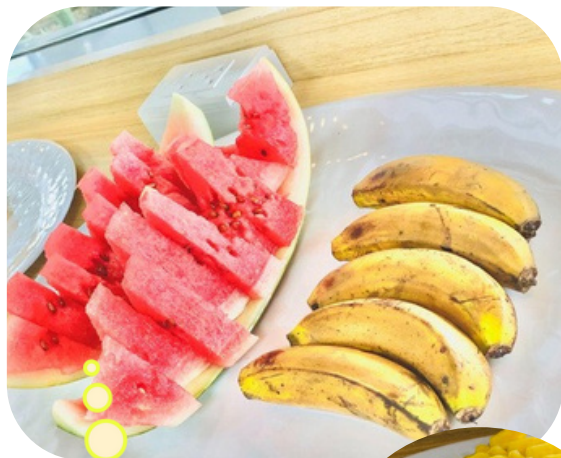
- 苦手な物が多かったり、アレルギーがある方
- 韓国経営の学校のお料理では、長期滞在はつらいかも...と心配な方
- お子様も一緒なので、自分で調理できる方が断然いい方
- 毎日ではなくても、適度に日本食が食べたいなという方

フィリピンの食事に不満をお持ちの方でも、安心してご留学いただけます♪



朝食について

平日月~金（祝日以外）の、7:30~9:00は校内にて無料で軽食をご準備しております。



フィリピンの
南国フルーツ
もあります♡



【軽食 一例】

フルーツ・パン・ゆで卵・シリアルなど

- ※ 日によって内容は異なります
- ※ 現地で嬉しい生野菜も食べられます。



お好みのジャムを
塗って食べること
ができます🎵

各自でご自由にお取りいただくビュッフェ形式です。

昼食について

～ 昼食と夕食は、お弁当をご希望者にご準備しております～

日本食がメインのお弁当です。

- 前の週の（水）までにご予約。
- （月）～（金）1週間単位のご予約となります。
- 昼食1,750ペソ、夕食2,500ペソ

★肉じゃが弁当



★豚味噌焼き弁当



★かつ卵とじ弁当



昼食のメニューは日替わりとなります。
※こちらはメニューの一例です！
お食事のアンケートを実施し、皆様にご満足いただけるよう、
メニュー改善を行っております。

★豚肉野菜炒め弁当



★豚あんかけ弁当





周辺のお店について



お昼休みに、ランチを買いに
外出もOK！



Robinson (ロビンソンスーパー)
学校の真下 徒歩1分

セブンイレブン
学校から 徒歩2分



チャーハンの上に
シュウマイや春巻
きが乗っているメ
ニューは、こちら
の定番です！



セブンイレブン
ミスタードーナツも
あります

セブンイレブン
チキンや
ナゲットセットなど

セブンイレブン
肉まんなど

但し、**未成年の方**はお昼休みも、**外出禁止**です。
お弁当をご持参いただくか、お弁当のご注文をお願いいたします。



**ロビンソン内
フードコーナー**
肉まん シュウマイ
春巻き タイ料理など

周辺のお店について

マクドナルド 学校から徒歩3分



マクドナルド
日本のメニューに近いです

やっぱり時々食べたくなる
マクドナルド♡



Jolibee (ジョリビー) 学校から徒歩4分

フィリピンで人気のファーストフード



ジョリビー
スパゲティー、チキン、
バーガーなど
チキンサンドのセット (写真右下)は
205ペソ (500円)



周辺のお店について

お昼休みに、
カフェで休憩もOK！

～ランチタイムにお茶したいなら～

CivetCoffee 学校から徒歩2分



CivetCoffee

パン、デニッシュ

FreeWifi あり

大きなサイズの
クロワッサンも
たまにあります



スターバックス 学校から徒歩1分



スターバックス

パン、デニッシュ類、
ヌードルや ラザニアなども。



ドリンク類も様々
【ご参考】アメリカンコーヒー 145ペソ (380円)



周辺のお店について

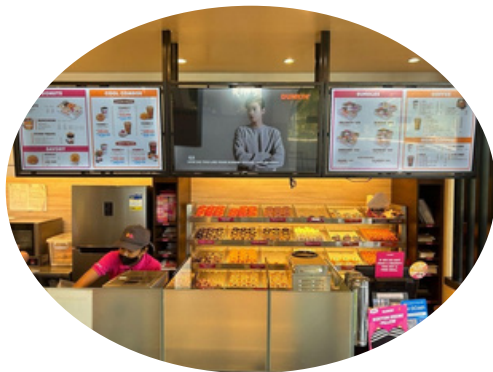
～ランチタイムにお茶したいなら～

DUNKIN' 学校から徒歩2分

フィリピンで人気のドーナツ屋

ドーナツは1個30ペソから

コーヒーとセットでのコンボも注文できます



DONUTS	
DONUTS PER PIECE 30 40 DOZEN 360 480	MUNCHKINS PER PIECE 8 12 LITTLE BUNCH 199 299 BUCKET 300 450 375 (10 CLASSIC, 10 PREMIUM)
OTHER TREATS CHOCO WACADO (PER RECIPE) 50 DUNKIN' YAN (PER RECIPE) 70 CHOCO BANG (PER RECIPE) 70	SAVORY BUNWICH HAM & CHEESE 75 TUNA 75 ADD-ONS: CHEESE 25 HAM 30 K-BUN 75

COOL COMBOS	
COMBO 1 1 LARGE COFFEE + 1 CLASSIC DONUT COMBO 2 1 LARGE COFFEE + 1 PREMIUM DONUT COMBO 3 1 LARGE COFFEE + 1 HAMBURGER	COMBO 4 1 HOT CHOCO OR LARGE ICY CHOCO + 3 PREMIUM MUNCHKINS + 1 DUNKIN' YAN COMBO 5 1 HOT OR LARGE ICY CHOCO + 3 PREMIUM MUNCHKINS + 3 CLASSIC MUNCHKINS

BUNDLES	
DELIGHTS *379 3 PREMIUM DONUTS + 8 CLASSIC DONUTS	FAMOUS *399 4 PREMIUM DONUTS + 8 CLASSIC DONUTS
AWESOME *549 4 PREMIUM DONUTS + 8 CLASSIC DONUTS	SUPREME *559 5 PREMIUM DONUTS + 8 CLASSIC DONUTS

COFFEE	
HOT BREWED COFFEE 60 75 90 CHOCO JAVA 80 95 110 CAFE AMERICANO 85 95 110 CAPPUCCINO 95 110 125 LATTE 95 110 125 SPANISH LATTE 95 110 125 ESPRESSO (ESPRESSO) 60 70 80	COLD ICY COFFEE 70 85 100 ICY AMERICANO 70 85 100 ICY CHOCO JAVA 70 85 100 ICY LATTE 70 85 100 ICY MOCHA LATTE 70 85 100 ICY SPANISH LATTE 70 85 100 ICY BOSTON FINE LINE LATTE 70 85 100 ICY STRAWBERRY CHELSEA LATTE 70 85 100 ICY MACCHIATO 70 85 100

NON-COFFEE	
HOT HOT CHOCOLATE 60 75 90 BREWED TEA 60 75 90	COLD ICY ORANGE 60 75 90 ICY CHOCO 60 75 90 ICY BREWED TEA 60 75 90 POPPING TEA: FRUIT TEA 60 75 90 POPPING TEA: MILK TEA 60 75 90

大箱での注文も可能なので大勢で楽しめます。

学校から徒歩 2 分

ガーリックシュリンプが
おすすめ！の
シーフードレストラン
Choobi Choobi



KICK START

Get your gastric juices flowing with our tasty appetizers!

- Guso Kinilaw 150.00
- Kinilaw na Pasayan 215.00
- Pork Sisig (*15 w/ egg) 275.00
- Patrick Star's Baked Scallops 235.00
- Fresh Scallops topped with butter, cheese & garlic 265.00
- Salted Egg Calamari 245.00
- Crispy Calamari 245.00
- Cheesy Chilean Mussels 235.00
- Baked Japanese Oysters 900.00/Spcls.
- Chicharon Bulaklak 195.00
- Crispy and Tasty 255.00
- Dinuguan 135.00
- Gamba 255.00
- Mangga't Bagoong 95.00

LICENSE TO GRILL

- Grilled Pompano 90.00 / 100g
- Stuffed Grilled Squid M350.00 / L395.00
- Grilled Squid in Gata M350.00 / L395.00
- Sizzling Squid 310.00
- Belly Dancer 225.00
- Pork Belly Barbecue 32.00/Stick
- Sinugang Pasayan 425.00/1lb
- Sizzling Boneless Bangus 295.00
- Grilled Tuna Panga 55.00/100g
- Grilled Tuna Belly 95.00/100g
- Roasted Beef Bone Marrow 80.00/100g

FRY, FRY THE BATTER FRY

- Choobi Pata Large 680 / Family 750! Fiesta 795
- Lola Pepang's Fried Manok 255 / 475
- Stan's Fried Black Pepper Shrimp 485.00
- Udang Lada Hitam 485.00
- Binagoongang Lechon Kawali 275.00
- Lechon Kawali 265.00
- Shrimp Tempura 295.00
- Salt and Pepper Shrimp 485.00
- Hawker Spicy Wings 285.00
- Fried Chicken Wings 280.00
- Deep Fried Salted Egg Pork Ribs 225.00
- Deep Fried Salted Egg Shrimp 485.00

RICE & NOODLES

- Plain Rice 40.00
- Garlic Rice 50.00
- Salted Fish Rice Platter 225.00
- Choobi Fried Rice Special 225.00
- Pancit Canton 205.00
- Satanghon Guisado 245.00
- Bam-i 245.00

SUPER SOUPS N' STEWS

- Tinolang / Sinigang na Hipon 295.00
- Tinolang / Sinigang na Ida 295.00
- Tinolang / Sinigang na Baboy 295.00
- Tinolang Manok 295.00
- Sabaw sa Malaan 295.00
- Mixed Seafood Soup 295.00
- Really Beefy 365.00
- Utang Monggos 225.00
- Utang Bisaya 195.00
- Seafood Chowder 295.00

TANNY'S GARDEN

- Veggies Tempura 205.00
- Green & Mean Pinakbet 225.00
- Cha Tao Miao 275.00
- Choobi Chopsway 245.00
- Bicol Express 225.00
- Spicy Clams with Oyster Sauce 325.00

お弁当持参の方

※コンドミニアムとシェアハウスではキッチン付きで、調理もOK！

※シェアハウスの場合※

調理器具【例】



- 鍋（蓋つき）、
フライパン、
まな板、おたま、
トング、フライ返し
- 炊飯器
- 食器類はマグカップ、グラス
お皿、スープ皿程度です。
※ お弁当箱などは各自でご準備ください。
- ケトル（湯沸かし）



- 電気ケトル
(ガスコンロはありません)
(トースター、電 レンジはありません)

※ 長時間調理の場合は、
電気代の高騰にご留意ください。



調理スペースは広々！



- 冷蔵庫（大きめ）（共同使用）
冷凍 付き
- ウォーターサーバー
(冷水、温水)

ご自身で調理して、お弁当をご持参される場合、
暑さを考慮の上、管理に十分にお気を付けください。
※衛生管理は各自のご責任となります。

～おまけ情報～

食材はどこで
買うといい？

学校帰りに、近くで買いたい！

Robinson (ロビンソンスーパー)
学校の真下 徒歩1分



ロビンソン

- 野菜、果物、肉類はある程度そろっています。果物は、日本で見られないものが！！
- 調味料も充実していますが、日本の調味料はありません。
- 食パンやたまご、牛乳もあります。(牛乳は日本と異なり、粉タイプや常温タイプが主流です。)

※シェアハウス (Goアパートメント) から通学の方の場合
通学途中の道脇に見つけることができます。(徒歩5～10 くらい)

小さなローカルの売店 (学校付近)



●たまご



●パン 5ペソ (約12円)



●お米類



～おまけ情報～

学校帰りに、近くで買いたい！

食材はどこで
買うといい？

Robinson (ロビンソンスーパー)
学校の真下 徒歩1分

価格(ペソ表記)

- ・玉ねぎ (パック) 70ペソ
- ・にんにく (パック) 60ペソ
- ・キャベツ (1玉) 60ペソ
- ・レタス(パック) 90ペソ
- ・にんじん(中2本) 85ペソ
- ・サラダトマト(大2個) 280ペソ
- ・オリーブオイル(250ml) 465ペソ
- ・ヨーグルト 48ペソ
- ・ヤクルト(5本) 50ペソ
- ・缶ビール 60~80ペソ

※価格は随時変更になる場合がございます。

アルコールも充実しています。
フィリピンでしか飲めないお酒
を探してみてもは！





～おまけ情報～

大型スーパーに行きたい

ローカルマーケットに行きたい

Save More (セーブモア)
Soong Maribago (ソーング マリバゴ※)

魚市場 お肉専門店 野菜などのローカル市場
Soong Maribago (ソーング マリバゴ※)

※**Soong Maribago** (ソーング マリバゴ) への行き方

マクタンニュータウン前の道を教会側に渡りジブニーで約10分走ると右側に**SaveMore**
左にマクドナルドが見えてきたら降ります。(片道11ペソ～12ペソ) (約30円)



学校の真下の
ロビンソンスーパー
より品数はちょっと
充実しているかも!?

SaveMore こちらにもお魚、魚介類あります。



魚市場 ↑
この建物の中、1階です。
わからないときは
Fish markどこ?
と尋ねてみてください。

- 肉専門店もあります。
- ローカル市場の野菜や果物
(マンゴーやバナナ) は大きさ、熟れ具合も
様々でたくさん買うならお得なものをゲットで
きる可能性あり!



～ LGガーデンのスーパーマーケットMETRO～

LGガーデン 学校から徒歩7分



1Kg115 ペソ

日本のお米も、調味料も
ありますよ♪

鶏肉、豚肉、牛肉が部位ごとに
売られています。
味付け、下準備のされている肉も
あります。

カットされているフルーツも
あるのでそのまま食べれるのが
いいですね♪

(129ペソ)



～ LGガーデンのスーパーマーケットMETRO～

LGガーデン 学校から徒歩7分

- 卵 6個 約74ペソ
- バター 200g 約54ペソ
- 野菜炒めパック 450g 約70ペソ
- 胡椒 約100ペソ
- 塩 約100ペソ
- 牛乳 約100ペソ
- 食パン一斤 約85ペソ
- コーンフレーク 約200ペソ
- スパゲッティ麺 約85ペソ
- ツナ缶味付け(小) 約20ペソから



部位にもよりますが1キロ
売りで約330ペソ

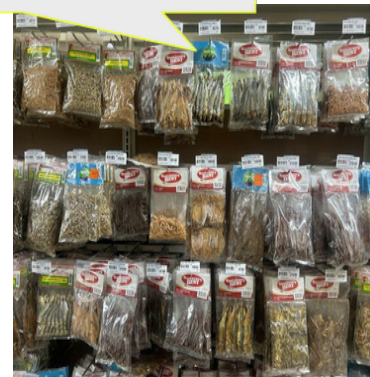


多くの香辛料がスーパーマーケットに
もあります



セブのお米 (5Kg... 約330ペソ)

セブ島には多くの干物があります。
お酒と合わせて味わってみては♪



～ お子様のお食事について～

スーパーマーケットメトロ、学校下のロビンソンマーケットには赤ちゃん用のミルク、離乳食、幼児用のお菓子なども売っています。

生後六ヶ月からの離乳食です。
味はにんじん、かぼちゃの2種類です。

1瓶80g 70ペソで販売。



生後八ヶ月から食べられるお菓子です。
味はバナナオレンジとバナナストロベリーです。
価格は1パック120ペソです。



生後六ヶ月から食べられるシリアルです。
味はお米&大豆、バナナミルクがあります。
水と合わせてお粥のようにして作ります。
1箱120g 76ペソで買えます。



0ヶ月からの赤ちゃん用のミルクもあります。
価格例) 350g 760ペソ 2kg 3100ペソ



DESSERT FACTORY



紫色がイメージカラーの
こちらのカフェDESSERT
FACTORYはデザートだけで
なくモーニング・ランチも
あります。
店内にはソファがあるので
ゆっくりと過ごせます。



おしゃれな雰囲気の中で
ケーキを注文してみても♪

[illegible]

ANGEL'S PIZZA



毎週月曜日のウェルカムパーティーのピザは
ANGEL'S PIZZAZAから注文をとっています。
ピザだけではなくパスタもメインのお店です。

★ 1枚買うともう一枚ついてくる
お得なセットも！！

DOUBLE DEAL

2 Big Family Pizza
for only P860
save as much as P570

2 Family Pizza
for only P660
save as much as P460

	Medium 9"	Family 12"	Big Family 14"		Medium 9"	Family 12"	Big Family 14"
PIZZA				PIZZA			
Creamy Spinach Sushi Bake	395	560	715	All-Meat Texas BBQ	395	560	715
Toppings So Bonggal	395	560	715	Halleluia Mozzarella	395	560	715
Cheesy Burger	380	550	665	Garlic Shrimp	380	550	665
Creamy Garlic & 5 Cheese	380	550	665	Angel's Supreme	380	550	665
Angel's Pepperoni	380	550	665	Garden of Eden	395	560	715
All Meat	380	550	660	Creamy Spinach Dip	395	560	715
Chicken Aloha	395	560	715	Big Kahuna Hawaiian	380	550	665
Angel's Aloha	350	515	620	Triple Threat		560	715

3 Pizzas to One: Pepperoni, All Meat and Big Kahuna Hawaiian

greenwich



席の数も多く、
外にはテラス席も♪



ピザは1ピースから購入可。
ピザ、ライス、パスタ、フライドチキン
ドリンクのついたコンボが**189**ペソ
からお召し上がりいただけます。



ホットプレスしてある
ピザサンドもおすすめ♪
ピザの他にはチキン、
パスタ、ラザニアなどがあり
ます。

インドネシア発祥のドーナツ・コーヒー店「J.CO」



1個45ペソですがまとめて買えば買う
ほどに一つあたりの値段がかなり安く
なります。



ドーナツだけでなく多くの種類の
ドリンクも選べる♪

ハンバーガーやターン
オーバーというパイも
あります。

ドリンクのトッピン
グが多種類から選べ
ます♪

ドーナツ1個	45ペソ
1/2ダース	255ペソ
1ダース	405ペソ
2ダース	660ペソ

フィリピンでよく見かけるパン屋さん

ビーガンの方も食べられるパン、アイスクリームも販売されています。



価格も安価でお昼にもおすすめ！





33OZ CAFE



ドリンクの種類はコーヒー、お茶、エード、スムージー、シェイクなど、種類が豊富♪

BIGサイズは33oz（1リットル）です！

COFFEE		R	33oz(1L)	TEA & NON COFFE		R	33oz(1L)	SMOOTHIE		R
AMERICANO	P140	P185		CHAMOMILE TEA	P105	P155		BANANA SMOOTHIE	P160	P170
CAFE LATTE	P160	P230		PEPPERMINT TEA	P105	P155		MANGO SMOOTHIE	P170	P170
CAFE MOCCHA	P170	P250		EARL GREY TEA	P105	P155		MANGO BANANA SMOOTHIE	P170	P170
VANILLA LATTE	P180	P265		HIBISCUS TEA	P105	P155		STRAWBERRY SMOOTHIE	P170	P170
CARAMEL MACCHIATO	P180	P265		LEMON ICED TEA	P120	P180		STRAWBERRY BANANA SMOOTHIE	P170	P170
DOLCE LATTE	P180	P265		SHRIMPFRUIT BLACK ICE TEA	P180	P225		PEAR SMOOTHIE	P180	P180
EARL GREY VANILLA LATTE	P205	P290		ICE DOLLO / HOT DOLLO	P145	P210		KOJI SMOOTHIE	P180	P180
				GREEN TEA LATTE	P185	P245				
ADE		R	33oz(1L)	SHAKE		R		33 CINO		R
REAL LEMONADE	P160	P235		MILK SHAKE	P160	P160		OREO 33 CINO	P180	P180
BLUE LEMONADE	P170	P250		COFFEE SHAKE	P160	P160		JAVA CHIP 33CINO	P180	P180
PINK LEMONADE	P170	P250		STRAWBERRY SHAKE	P165	P165		GREEN TEA 33CINO	P180	P180
GREEN GRAPE ADE	P170	P250		BANANA SHAKE	P165	P165		COCONUT COFFEE 33CINO	P185	P185
GRAPEFRUIT ADE	P170	P250		MANGO SHAKE	P180	P180				
INDIGO FRUIT NANG ADE	P180	P270		PLAIN YOGURT SHAKE	P175	P175				
ENERGY DRINK ADE	P180	P270		STRAWBERRY YOGURT SHAKE	P185	P185				
PINEAPPLE ADE	P180	P270	new	MANGO YOGURT SHAKE	P185	P185				
STRAWBERRY ADE	P180	P270	new							



13種類ものワッフルとBingsu(ピンス)というたっさんのトッピングがのった韓国のかき氷が人気です。トッポギやラーメンが入ったトッポギRABOKKIなど韓国メニューが揃っています。

WAFFLE		R	BINGSU		R	TOAST		R
PLAIN WAFFLE	P140		RED BEAN BINGSU	P370		KAYA TOAST	P160	
STRAWBERRY WAFFLE	P155		MANGO BINGSU	P370		JAVA BUTTER TOAST	P170	
APPLE WAFFLE	P155		MANGO BANANA BINGSU	P370		NUTELLA TOAST	P160	
AMERICAN CEREAL WAFFLE	P155		LOTUS COFFEE BINGSU	P370	new	NUTELLA BUTTER TOAST	P170	
KAYA WAFFLE	P165		STRAWBERRY BINGSU	P370	new	LOTUS TOAST	P160	
KAYA BUTTER WAFFLE	P185					LOTUS BUTTER TOAST	P180	
NUTELLA WAFFLE	P165		TTEOKBOKKI		R	HOT MENU!!		R
OREO WAFFLE	P170		TTEOKBOKKI (spicy)	P180		RABOKKI	P320	new
LOTUS WAFFLE	P170		ROSE TTEOKBOKKI	P200		33 SANDWICH	P230	new
CRISPY CRUNCH WAFFLE	P170		CARBONARA TTEOKBOKKI	P200				
RED BEAN WAFFLE	P170							
NUTELLA BANANA WAFFLE	P195							
NUTELLA MANGO WAFFLE	P195							