

January 2025



Horizon Japan International School (Kinder)

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		1	2	3
		School Holiday	School Holiday	School Holiday
6	7	8	9	10
School Holiday	Japanese Chicken Curry (V) Japanese Tofu Curry White Rice Croquettes Snap Peas Mixed Fruit	 Baked Fish w. Tomato Chutney (V) Baked Tofu & Veg w. Tomato Chutney White Rice Stewed Renkon Steamed Green Bean Vanilla Cake	Barbeque Meat Pizza (V) Margherita Pizza Garden Vegetable & Leaf Salad Buttered Corn Thyme Roasted Carrots Orange Wedges	Karaage Chicken (V) Tofu Karaage White Rice Edamame Gomae Kimpira Gobo Mikan Jelly
	EGG DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 536kcal Protein 17.6g	EGG WHEAT DAIRY SESAME FISH SOY Calorie 542kcal Protein 16.0g	DAIRY WHEAT SOY Calorie 393kcal Protein 14.8g	WHEAT SESAME SOY Calorie 575kcal Protein 20.2g
13	14	15	16	17
School Holiday	Lemon & Olive Baked Chicken (V) Garbanzos w. Olive Tapenade White Rice Roasted Vegetables w. Tomatoes & Onions Braised Cabbage Banoffee Chocolate Cake	Tuna Sweet Corn Ragù (V) Creamy Mushroom & Veg Pasta Penne Pasta Carrot Flowers Sautéed Spinach w. Garlic Sliced Pineapple	Tandoori Chicken (V) Falafel w. Tzatziki Sauce White Rice Roasted Cauliflower Grilled Carrots Fresh Mikan	Fish Sticks w. Tartar Sauce (V) Tofu Fingers w. Honey Soy Sauce Mac N Cheese Braised Spinach & Red Onions Sautéed Mixed Mushroom Orange Jelly
	EGG DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 542kcal Protein 26.5g	DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 475kcal Protein 18.5g	EGG DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 416kcal Protein 22.3g	EGG DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 473kcal Protein 21.6g
20	21	22	23	24
Herb Roasted Chicken (V) Grilled Vegetables w. Legumes White Rice Asparagus w. Lemon Pepper Italian Grilled Vegetables Ambrosia Fruits	Beef Bolognese (V) Chick Peas in Pomodoro Spaghetti Pasta Sautéed Broccoli Steamed Carrots Panna Cotta	Chicken w. Paprika Sauce (V) Savory Lentils White Rice Blanched Green Beans Roasted Eggplant Fruits & Oat Crumble	Gyudon (V) Simmered Tofu w. Vegetables White Rice Spinach Ohitashi Pickled Ginger Sliced Pineapple	Outback Grilled Chicken (V) Grilled Winter Vegetables w. BBQ White Rice Roasted Ratatouille Garden Vegetable Salad Chocolate Cake
EGG DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 517kcal Protein 25.1g	EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 519kcal Protein 23.7g	EGG DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 443kcal Protein 22.1g	WHEAT FISH SOY Calorie 426kcal Protein 16.5g	EGG DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 531kcal Protein 28.2g
27	28	Luna New Year 29	30	31
Chicken Fajitas (V) Vegetable Bean Tacos White Rice Mexican Corn Homemade Salsa & Tortilla Chips Fresh Bananas	Pasta all' Amatriciana (V) Pasta w. Eggplant Arrabiata Fresh Leaf Salad w. Dressing Pan Seared Spinach & Garbanzo Thyme Roasted Carrots Mango & Pineapple	Chinjao Rosu (V) Vegetable Stir Fry w. Aburaage Rice w. Grains Shumai w. Soy Vinegar Sauce (V) Chinese Stir Fry Veg Mixed Green Salad Matcha Cake	CK Beef Burgers (V) Grilled Vegetable Burgers Crispy Potato Wedges Green Beans Coleslaw Grape Fruit Jelly	Pastrami Seasoned Chicken (V) Pastrami Seasoned Vegetables White Rice Braised Cabbage Steamed Broccoli Classic Custard w. Grapes
EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 454kcal Protein 17.8g	DAIRY WHEAT SOY Calorie 464kcal Protein 17.1g	EGG DAIRY WHEAT SESAME FISH SOY Calorie 447kcal Protein 12.6g	EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY Calorie 474kcal Protein 16.2g	EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 443kcal Protein 27.1g

(V) Vegetarian Main Course

Cezars Kitchen menu does not contain nuts
Menu may change depending on ingredient availability

January 2025



Horizon Japan International School (Kinder)

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		1	2	3
		School Holiday	School Holiday	School Holiday
6	7	8	9	10
School Holiday	チキンカレー (V) 豆腐カレー ご飯 コロッケ スナップエンドウ ミックスフルーツ	ベイクドフィッシュとトマトチャツネ (V) 焼き豆腐と野菜のトマトチャツネ ご飯 レンコン煮 いんげんの温野菜 バナナケーキ	BBQミートピザ (V) マルゲリータピザ ガーデン野菜のサラダ バターコーン タイムローストキャロット オレンジ	鶏肉の唐揚げ (V) 豆腐のから揚げ ご飯 枝豆のごま和え きんぴらごぼう みかんゼリー
	卵 乳 小麦 魚 大豆 Calorie 536kcal Protein 17.6g	卵 小麦 乳 ごま 魚 大豆 Calorie 542kcal Protein 16.0g	乳 小麦 大豆 Calorie 393kcal Protein 14.8g	小麦 ごま 大豆 Calorie 575kcal Protein 20.2g
13	14	15	16	17
School Holiday	鶏肉のレモンオリーブ焼き (V) ひよこ豆とオリーブのタブナード ご飯 野菜とトマト、玉ねぎのロースト キャベツ煮 パノフィーチョコケーキ	ツナとスイートコーンのラグー (V) きのこと野菜のクリーム煮 ペンネ 花形にんじん ほうれん草のガーリックソテー パイナップル	タンドリーチキン (V) ファラフェルとツアジキソース ご飯 カリフラワーのロースト にんじんのグリル みかん	フィッシュフィンガーとタルタルソース (V) 豆腐フィンガーとハニーソイソース マカロニチーズ ほうれん草と赤玉ねぎ煮 ミックスきのこのソテー オレンジゼリー
	卵 乳 小麦 魚 大豆 Calorie 542kcal Protein 26.5g	乳 小麦 魚 大豆 Calorie 475kcal Protein 18.5g	卵 乳 小麦 魚 大豆 Calorie 416kcal Protein 22.3g	卵 乳 小麦 魚 大豆 Calorie 473kcal Protein 21.6g
20	21	22	23	24
ハーブローストチキン (V) 野菜と豆のグリル ご飯 アスパラガスのレモンペッパー風味 イタリア風グリル野菜 アンブrosiaフルーツ	ビーフボロネーゼ (V) ひよこ豆のポモドーロソース スパゲッティ ブロッコリーのソテー にんじんの温野菜 パンナコッタ	鶏肉のパプリカソース (V) レンズ豆煮 ご飯 茹でさやいんげん なすのロースト フルーツとオーツのクランブル	牛丼 (V) 豆腐と野菜煮 ご飯 ほうれん草のお浸し 紅生姜 パイナップル	アウトバックグリルチキン (V) 冬野菜のBBQグリル ご飯 ラトウイコロースト ガーデン野菜サラダ チョコケーキ
卵 乳 小麦 大豆 Calorie 517kcal Protein 25.1g	卵 乳 小麦 大豆 Calorie 519kcal Protein 23.7g	卵 乳 小麦 大豆 Calorie 443kcal Protein 22.1g	小麦 魚 大豆 Calorie 426kcal Protein 16.5g	卵 乳 小麦 大豆 Calorie 531kcal Protein 28.2g
27	28	29	30	31
チキンファヒータス (V) 野菜と豆のタコス ご飯 メキシカンコーン 自家製サルサとトルティアチップス バナナ	アマトリチャーナパスタ (V) ナスのアラビアータパスタ フレッシュリーフサラダ ほうれん草とひよこ豆のソテー タイムローストキャロット マンゴーとパイナップル	青椒肉絲 (V) 野菜と油揚げ炒め 雑穀ごはん シュウマイ(V)中華風野菜炒め ミックスグリーンサラダ 抹茶ケーキ	ビーフバーガー (V) グリルベジバーガー フライドポテト いんげん コールスロー グレープフルーツゼリー	鶏肉のパストラミ風味 (V) 野菜のパストラミ風味 ご飯 キャベツ煮 ブロッコリーの温野菜 クラシックカスタードとぶどう
卵 乳 小麦 大豆 Calorie 454kcal Protein 17.8g	乳 小麦 大豆 Calorie 464kcal Protein 17.1g	卵 乳 小麦 ごま 魚 大豆 Calorie 447kcal Protein 12.6g	卵 乳 小麦 ごま 大豆 Calorie 474kcal Protein 16.2g	EGG DAIRY WHEAT Calorie 443kcal Protein 27.1g

(V) Vegetarian Main Course

Cezars Kitchen menu does not contain nuts
Menu may change depending on ingredient availability