



September 2022



CEZARS™ KITCHEN

Horizon Japan International School

Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday				
															1					2				
															Barbeque Chicken (V) Grilled Vegetables w. Yaki Tofu Scalloped Potato Gratin Buttered Corn Seasoned Broccoli Vegetable Chowder Banana Cake					Lemon & Herb Baked Cod (V) Zucchini w. Lemon & Garbanzo White Rice Cherry Tomato & Eggplant Confit Garlic Green Beans Tomato Soup Fresh Fruit				
															EGG DAIRY WHEAT Calorie 785kcal Protein 44.4g					DAIRY FISH Calorie 572kcal Protein 24.9g				
5					6					7					8					9				
Basil Chicken (V) Mushroom & Lentil Loaf White Rice Fresh Herb Buttered Green Beans Thyme Roasted Carrots Corn & Leek Soup Pineapple					Chicken Katsu w. Shredded Katsu (V) Tofu Katsu w. Shredded Cabbage White Rice Japanese Potato Salad Snap Peas Wakame Soup Castella Cake					Organic Spaghetti Bolognese (V) Organic Spaghetti w. Chick Peas in Pomodoro Garlic Bread Green Beans Grilled Peppers French Onion Soup Sliced Melon					Juicy Chicken Burgers (V) Grilled Vegetable Burgers Crispy Potato Wedges Buttered Carrots Burger Salad - Lettuce, Onion, Tomato Vegetable Consommé Orange Wedges					Stir Fry Beef & Broccoli (V) Bok Choy w. Tofu White Rice Shorompo w. Dipping Sauce Chinese Vegetables w. Bean Sprouts Egg Drop Soup Melon				
DAIRY WHEAT Calorie 864kcal Protein 34.4g					EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 968kcal Protein 32.4g					EGG DAIRY WHEAT Calorie 746kcal Protein 30.9g					EGG DAIRY WHEAT Calorie 833kcal Protein 28.2g					EGG WHEAT SESAME SOY Calorie 704kcal Protein 30.1g				
12					13					14					15					16				
Crispy Seared Chicken w. Mushroom Gravy (V) Grilled Chickpeas w. Peppers & Tomatoes Roasted Sweet Potatoes Spinach w. Lemon & Garlic Grilled Eggplant Vegetable Soup Caramelized Pears					Beef Lasagna (V) Vegetable Lasagna Herb Bread French Beans Buttered Corn White Bean Chicken Soup Sponge Cake					Japanese Chicken Curry (V) Vegetable Curry White Rice Steamed Broccoli Fukujinsuke Miso Soup Jelly					Roast Beef W. Gravy (V) Vegetarian Bean Loaf Mashed Potato Steamed Green Beans Carrots Mushroom Soup Peaches w. Raspberry Sauce					Balsamic Glazed Oregano Chicken (V) Eggplant & Tofu Parmesan Penne Pomodoro Grilled Zucchini Caponata Minestrone Soup Banana Cake				
DAIRY WHEAT Calorie 714kcal Protein 25.1g					EGG DAIRY WHEAT Calorie 954kcal Protein 40.0g					EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 900kcal Protein 30.6g					DAIRY WHEAT Calorie 746kcal Protein 33.7g					EGG DAIRY WHEAT Calorie 800kcal Protein 46.6g				
19					20					21					22					23				
Sweet & Sour Chicken (V) Sweet & Sour Vegetables & Tofu White Rice Shu Mai Asian Greens Sweet Corn Soup Oranges					Baked Fish w. Tomato Salsa (V) Chick Pea Fingers White Rice Buttered Carrots Cucumbers w. Cherry Tomatoes Lentil Soup Yoghurt					Herb Chicken (V) Vegetable & Bean Medley Rosemary Potatoes Green Beans w. Carrots Cauliflower Pumpkin Soup Carrot Cake					Spaghetti & Meatballs (V) Green Lentil & Mushroom Spaghetti Focaccia Sauteed Mushrooms w. Pesto Grilled Peppers Mixed Vegetable Soup Fresh Fruit					Italian Chicken (V) Eggplant & Bean Casserole Baked Potatoes Zucchini Provençale Sauteed Mushrooms & Confit Cherry Tomato Carrot Soup Fruit Jelly				
EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY Calorie 778kcal Protein 29.1g					EGG DAIRY WHEAT FISH Calorie 732kcal Protein 31.1g					EGG DAIRY WHEAT Calorie 744kcal Protein 54.7g					EGG DAIRY WHEAT Calorie 771kcal Protein 33.6g					EGG DAIRY WHEAT Calorie 693kcal Protein 41.8g				
26					27					28					29					30				
Greek Style Chicken (V) Falafel White Rice Roasted Potatoes Spinach w. Lemon Potato Soup Fresh Melon w. Grapes					Hayashi Beef (V) Crispy Tofu w. Sesame & Garlic Sauce White Rice Snap Peas Fukujinzuke (Pickled Lotus & Daikon) Miso Soup Watermelon					Karaage Chicken (V) Tofu Karaage White Rice Edamame Gomae Green Beans Wakame Soup Fresh Banana					Pasta w. Creamy Chicken (V) Pasta w. Eggplant Arrabiata Focaccia Pan Seared Garbanzo w. Pesto Steamed Broccoli Chicken Soup Mixed Fruits					Butter Chicken Curry (V) Kheema Chick Pea Curry White Rice Vegetable Makhani Turmeric Cauliflower Split Pea Soup Cardamon Tea Cookies				
EGG DAIRY WHEAT Calorie 858kcal Protein 38.1g					DAIRY WHEAT SOY Calorie 796kcal Protein 30.7g					EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 783kcal Protein 32.4g					EGG DAIRY WHEAT Calorie 873kcal Protein 40.3g					EGG DAIRY WHEAT Calorie 833kcal Protein 27.9g				



(V) Vegetarian Main Course

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



September 2022



CEZARSTM

KITCHEN

Horizon Japan International School

Monday				Tuesday				Wednesday				Thursday				Friday			
												1				2			
												BBQチキン (V) グリル野菜と焼き豆腐 ポテトグラタン バターコーン ブロッコリーの温野菜 野菜のチャウダー バナナケーキ				白身魚のレモンハーブ焼き (V) ズッキーニのレモン焼きとひよこ豆 ごはん ミニトマトとナスのコンフィ ガーリックいんげん トマトスープ フルーツ			
Calorie Protein				Calorie Protein				Calorie Protein				Calorie 785kcal Protein 44.4g				Calorie 572kcal Protein 24.9g			
5				6				7				8				9			
バジルチキン (V) きのことレンズ豆のローフ ごはん フレッシュハーブバターインゲン にんじんのタイム風 コーンとネギのスープ パイナップル				チキンカツと千切りキャベツ (V) 豆腐カツと千切りキャベツ ごはん ポテトサラダ スナップエンドウ わかめスープ カステラ				オーガニックスパゲッティポロネーゼ (V) ひよこ豆のオーガニックポモドーロスパゲッティ ガーリックパン さやいんげん ピーマンのグリル フレンチオニオンスープ メロン				チキンバーガー (V) グリルベジバーガー フライドポテト 人参のバターソテー バーガーサラダ (レタス、玉ねぎ、トマト) 野菜コンソメスープ オレンジ				牛肉とブロッコリー炒め (V) チンゲン菜と豆腐 ごはん 小籠包 野菜ともやしの中華炒め たまごスープ メロン			
乳 小麦 大豆 Calorie 864kcal Protein 34.4g				卵 乳 小麦 大豆 Calorie 968kcal Protein 32.4g				卵 乳 小麦 大豆 Calorie 746kcal Protein 30.9g				卵 乳 小麦 Calorie 833kcal Protein 28.2g				卵 小麦 ごま 大豆 Calorie 704kcal Protein 30.1g			
12				13				14				15				16			
サクサクチキンのマッシュルームグレイビーソース (V) ひよこ豆とピーマンとトマトのグリル サツマイモのロースト 法蓮草のレモンガーリック風 なすのグリル 野菜スープ 洋ナシのカラメリゼ				ビーフラザニア (V) ベジタブラザニア ハーブパン インゲン豆 バターコーン 白いんげん豆のチキンスープ スポンジケーキ				チキンカレー (V) 野菜カレー ごはん ブロッコリーの温野菜 福神漬 味噌汁 ゼリー				ローストビーフのグレイビーソース (V) ベジタリアンビーンローフ マッシュポテト さやいんげんの温野菜 にんじん きのこスープ 桃のラズベリーソース				オレガノチキンのバスサミソテー (V) ナスと豆腐のパルメザン焼き ペンネポモドーロ ズッキーニのグリル カポナータ ミネストローネスープ バナナケーキ			
乳 小麦 Calorie 714kcal Protein 25.1g				卵 乳 小麦 Calorie 954kcal Protein 40.0g				卵 乳 小麦 大豆 Calorie 900kcal Protein 30.6g				乳 小麦 Calorie 746kcal Protein 33.7g				卵 乳 小麦 Calorie 800kcal Protein 46.6g			
19				20				21				22				23			
酢鶏 (V) 野菜と豆腐の甘酢炒め ごはん シュウマイ 青菜炒め スイートコーンスープ オレンジ				バイクドフィッシュとトマトサルサ (V) ひよこ豆のフィンガーフライ ごはん 人参のバターソテー きゅうりとミニトマト レンズ豆のスープ ヨーグルト				ハーブチキン (V) 彩り野菜と豆 ローズマリーポテト インゲンとにんじん カリフラワー パンブキンスープ キャロットケーキ				ミートボールスパゲッティ (V) グリーンレンズ豆ときのこのスパゲッティ フォカッチャ きのこのジェノバ風 ピーマンのグリル 彩り野菜スープ フルーツ				イタリアンチキン (V) ナスと豆のキャセロール バイクドポテト ズッキーニのプロヴァンス風 きのこのソテーとミニトマトのコンフィ キャロットスープ フルーツゼリー			
卵 乳 小麦 ごま 大豆 Calorie 778kcal Protein 29.1g				卵 乳 小麦 魚 Calorie 732kcal Protein 31.1g				卵 乳 小麦 Calorie 744kcal Protein 54.7g				卵 乳 小麦 Calorie 771kcal Protein 33.6g				卵 乳 小麦 Calorie 693kcal Protein 41.8g			
26				27				28				29				30			
ギリシャ風チキン (V) ひよこ豆のコロッケ ごはん ローストポテト 法蓮草のレモン風 じゃがいものスープ メロンとぶどう				ハヤシライス (V) サクサク豆腐のごまにんにくだれ ごはん スナップエンドウ 福神漬 味噌汁 すいか				鶏肉のから揚げ (V) 豆腐のから揚げ ごはん 枝豆のごま和え さやいんげん わかめスープ バナナ				クリーミーチキンパスタ (V) ナスのアラビアータパスタ フォカッチャ ひよこ豆のジェノバ風 ブロッコリーの温野菜 チキンスープ ミックスフルーツ				バターチキンカレー (V) ひよこ豆のキーマカレー ごはん 野菜のマッカーニ ターメリックカリフラワー スプリットピースープ カルダモンティークッキー			
卵 乳 小麦 Calorie 858kcal Protein 38.1g				乳 小麦 大豆 Calorie 796kcal Protein 30.7g				卵 乳 小麦 大豆 Calorie 783kcal Protein 32.4g				卵 乳 小麦 Calorie 873kcal Protein 40.3g				卵 乳 小麦 Calorie 833kcal Protein 27.9g			

(V) ベジタリアンメインディッシュ

シーザーキッチンではレシピにナッツを使用しません。
食材の入手状況によりメニューが変更となる場合があります。