

# December 2022



# Horizon Japan International School (Kinder)

Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday				
															1					2				
															Teriyaki Fish (V) Miso Eggplant w. Aburaage White Rice Tamagoyaki Green Beans Gomae Mixed Fresh Fruit					Roast Beef w. Gravy (V) Mushroom & Tofu Pesto White Rice Grilled Peppers w. Red Onion Cauliflower Orange Wedges				
															EGG WHEAT SESAME FISH SOY Calorie 355kcal Protein 24.3g					DAIRY WHEAT Calorie 405kcal Protein 15.3g				
5					6					7					8					9				
Pasta Bolognese (V) Pasta Arrabbiata w. Eggplant & Lentils Freshly Baked Focaccia Julienne Carrots Steamed Green Beans Fresh Fruits					Chicken Fajitas (V) Vegetable Bean Fajitas White Rice Tortilla Chips Fresh Tomato Salsa Orange Jelly					Grilled Fish w. Dried Tomato & Basil (V) Penne Pasta w. Roasted Vegetables White Rice Squash Provençale Roasted Eggplant w. Garlic Fresh Mikan					<b>Juicy Beef Burgers</b> (V) Grilled Vegetable Burgers Crispy Potato Wedges Grilled Mushrooms & Onions Coleslaw Carrot Cake					Honey Soy Chicken (V) Miso Soy Glazed Eggplant w. Tofu White Rice Sautéed Broccoli Snap Peas Fresh Pineapple				
EGG DAIRY WHEAT Calorie 449kcal Protein 17.6g					WHEAT SOY Calorie 401kcal Protein 16.8g					DAIRY WHEAT FISH Calorie 400kcal Protein 20.2g					EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 523kcal Protein 17.9g					EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 411kcal Protein 15.8g				
12					13					14					15					16				
Herb Chicken (V) Grilled Vegetables w. Legumes White Rice Asparagus w. Lemon Pepper Tomato & Eggplant Confit Brownies					Baked Whitefish w. BBQ Sauce (V) Crispy Tofu in Citrus Sauce White Rice Green Beans Sautéed Carrot Flowers Fresh Bananas					Hayashi Beef (V) Edamame Stir Fry w. Sesame & Garlic White Rice Snap Peas Fukujinzuke (Pickled Lotus & Daikon) Fresh Sliced Fruit					Classic Chicken Supreme (V) Lemon Grilled Tofu Rosemary Potatoes Sautéed Broccoli Grilled Vegetables Cinnamon Apple Bake					Chicken Nanban w. Tartar Sauce (V) Tofu Karaage White Rice Gyoza / (V) Spinach Ohitashi Kinpira Renkon Mikan w. Mango				
EGG DAIRY WHEAT Calorie 514kcal Protein 25.0g					DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 395kcal Protein 14.4g					DAIRY WHEAT SESAME SOY Calorie 450kcal Protein 16.7g					EGG DAIRY WHEAT Calorie 346kcal Protein 16.2g					EGG WHEAT SESAME SOY Calorie 463kcal Protein 17.9g				
19					20					21					22					23				
Winter Break Starts																								
26					27					28					29					30				

(V) Vegetarian Main Course

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

# December 2022



# Horizon Japan International School (Kinder)

Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday				
															1					2				
															魚の照り焼き (V) ナスの味噌焼きと油あげ ごはん 玉子焼き さやいんげんのごま和え ミックスフルーツ					ローストビーフのグレイビーソース (V) きのこと豆腐のジェノバ風 ごはん グリルピーマンと赤玉ねぎ カリフラワー オレンジ				
															卵 小麦 ごま 魚 大豆 Calorie 355kcal Protein 24.3g					乳 小麦 Calorie 405kcal Protein 15.3g				
5					6					7					8					9				
ポロネーゼパスタ (V) ナスとレンズ豆のアラビアータパスタ フォカッチャ 千切り人参 インゲンの温野菜 フルーツ					チキンファヒータス (V) 野菜とビーンズのファヒータス ごはん トルティーヤチップス トマトサルサ オレンジゼリー					グリルフィッシュとドライトマト&バジルソース (V) ロースト野菜のパンネパスタ ごはん 南瓜のプロヴァンス風 なすのガーリックロースト みかん					ビーフバーガー (V) グリルベジバーガー サクサクポテト きのこと玉ねぎのグリル コールスロー キャロットケーキ					ハニーソイチキン (V) ナスと豆腐の味噌田楽 ごはん ブロッコリーのソテー スナップエンドウ パイナップル				
卵 乳 小麦 Calorie 449kcal Protein 17.6g					小麦 大豆 Calorie 401kcal Protein 16.8g					乳 小麦 魚 Calorie 400kcal Protein 20.2g					卵 乳 小麦 大豆 Calorie 523kcal Protein 17.9g					卵 乳 小麦 大豆 Calorie 411kcal Protein 15.8g				
12					13					14					15					16				
ハーブチキン (V) 野菜と豆のグリル ごはん アスパラガスのレモンペッパー風 トマトとナスのコンフィ ブラウニー					焼き白身魚のBBQソース (V) サクサク豆腐のシトラスソース ごはん さやいんげん 花形人参のソテー バナナ					ハヤシライス (V) 枝豆のごま生姜炒め ごはん スナップエンドウ 福神漬け フルーツ					クラシックチキンシュブレーム (V) 豆腐のレモン焼き ローズマリーポテト ブロッコリーのソテー グリル野菜 アップルシナモンパイ					チキン南蛮とタルタルソース (V) 豆腐の唐揚げ ごはん 餃子 / (V) ほうれん草のお浸し レンコンのきんぴら みかんとマンゴー				
卵 乳 小麦 Calorie 514kcal Protein 25.0g					乳 小麦 魚 大豆 Calorie 395kcal Protein 14.4g					乳 小麦 ごま 大豆 Calorie 450kcal Protein 16.7g					卵 乳 小麦 Calorie 346kcal Protein 16.2g					卵 小麦 ごま 大豆 Calorie 463kcal Protein 17.9g				
19					20					21					22					23				
Winter Break Starts																								
26					27					28					29					30				

(V) Vegetarian Main Course

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