

# May 2023



# Horizon Japan International School (Kinder)

Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday				
1					2					3					4					5				
No School					No School					No School					No School					No School				
8					9					10					11					12				
Tuna Sweet Corn Pasta w. Olives					Soboro Chicken					Baked Cod w. Lemon Herb Butter					Barbeque Chicken					Juicy Beef Burgers				
(V) Zucchini Meatball Pasta					(V) Atsuage & Vegetable Futomaki					(V) Zucchini w. Lemon & Garbanzo					(V) Grilled Vegetable & White Bean Casserole					(V) Bean & Veg Burgers				
Green Leaf Salad					White Rice					White Rice					Mac N Cheese					Crispy Potato Wedges				
Grilled Zucchini					Green Peas w. Carrots & Corn					Parsley Boiled Potatoes					Carrot Batons					Coleslaw				
Roasted Eggplant					Japanese Egg Scramble					Garlic Green Beans					Buttered Corn					Grilled Peppers				
Sliced Pineapple					Apple Wedges w. Grapes					Chocolate Cake					Fresh Mikan					Orange Jelly				
EGG	DAIRY	WHEAT	FISH	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	FISH	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	FISH	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	FISH	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	FISH	SOY
Calorie	689kcal	Protein	26.2g		Calorie	834kcal	Protein	37.7g		Calorie	774kcal	Protein	35.4g		Calorie	758kcal	Protein	39.7g		Calorie	843kcal	Protein	28.7g	
15					16					17					18					19				
Roasted Chicken w. Leeks					Thai Stir Fry Beef & Broccoli					Chicken Taco Rice					Braised Whitefish in a Citrus BBQ Sauce					Chicken Karaage				
(V) Asparagus Tofu Hollandaise Gratin					(V) Basil Eggplant w. Tofu					(V) Vegetable Bean Taco Rice					(V) Chickpeas & Vegetables in BBQ Sauce					(V) Crispy Tofu in Citrus Sauce				
White Rice					White Rice					White Rice					White Rice					White Rice				
Carrot Flowers					Stir Fried Asian Greens					Tortilla Chips					Ratatouille					Japanese Potato Salad				
Eggplant w. Capers					Pad Thai					Corn Salsa					Wok Seared Vegetables					Sauteed Broccoli				
Lemon Cake					Mango w. Tapioca					Orange Wedges					Apple Jelly					Mixed Fresh Fruits				
EGG	DAIRY	WHEAT	FISH	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	FISH	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	FISH	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	FISH	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	FISH	SOY
Calorie	778kcal	Protein	40.9g		Calorie	790kcal	Protein	27.3g		Calorie	746kcal	Protein	32.3g		Calorie	708kcal	Protein	35.1g		Calorie	870kcal	Protein	29.9g	
22					23					24					25					26				
Roast Beef w. Gravy					Chicken Katsu w. Shredded Cabbage					Frutti Di Mare Pasta					Teriyaki Chicken					Meat Lovers Pizza				
(V) Kidney Bean & Mushroom Pie					(V) Tofu Katsu w. Shredded Cabbage					(V) Spaghetti w. Asparagus & Chick Peas					(V) Teriyaki Tofu w. Daikon					(V) Margherita Pizza				
Butter Rolls					White Rice					Herb Rolls					White Rice					Vegetable Salad				
Colcannon Mashed Potatoes					Tamagoyaki					Steamed Carrots					Sesame Noodles					Grilled Zucchini				
Lemon Asparagus					Sesame Green Beans					Grilled Peppers & Onions					Stir Fry Vegetables					Mushrooms w. Pesto				
Carrot Cake					Fresh Pineapple					Custard					Fresh Fruits					Mango Jelly				
EGG	DAIRY	WHEAT	FISH	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	FISH	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	FISH	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	SESAME	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	FISH	SOY
Calorie	744kcal	Protein	31.4g		Calorie	755kcal	Protein	35.1g		Calorie	658kcal	Protein	24.2g		Calorie	788kcal	Protein	30.8g		Calorie	925kcal	Protein	24.6g	
29					30					31														
Miso Glazed Chicken					Japanese Beef Curry					Sesame Chicken w. Honey Mustard Sauce														
(V) Bok Choy w. Rice Noodles & Tofu					(V) Japanese Tofu Curry					(V) Tofu Karaage														
White Rice					White Rice					White Rice														
Sesame Bean Sprouts					Croquettes					Steamed Broccoli														
Zucchini w. Caramelized Onions					Japanese Pickles					Eggplant Parmesan														
Mixed Berries & Yoghurt					Fresh Oranges					Sponge Cake														
DAIRY	WHEAT	SESAME	FISH	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	SESAME	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	SESAME	SOY										
Calorie	748kcal	Protein	40.5g		Calorie	809kcal	Protein	25.7g		Calorie	923kcal	Protein	45.3g											

(V) Vegetarian Main Course

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

# May 2023



# Horizon Japan International School (Kinder)

Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday											
1		2		3		4		5											
No School		No School		No School		No School		No School											
8		9		10		11		12											
ツナとスイートコーンとオリーブのパスタ		鶏そぼろ		白身魚のレモンハーブバター焼き		BBQチキン		ビーフバーガー											
(V) ズッキーニミートボールのパスタ		(V) 厚揚げと野菜の太巻き		(V) ズッキーニとひよこ豆のレモン焼き		(V) グリル野菜と白いんげん豆のキャセロール		(V) 豆と野菜バーガー											
グリーンリーフサラダ		ごはん		ごはん		マカロニチーズ		サクサクポテト											
グリルズッキーニ		グリーンピースとにんじんとコーン		パセリポテト		にんじん		コールスロー											
ナスのロースト		炒り卵		インゲンのガーリックソテー		バターコーン		ピーマンのグリル											
パイナップル		りんごとぶどう		チョコレートケーキ		みかん		オレンジゼリー											
乳	小麦	魚	卵	小麦	魚	大豆	卵	乳	小麦	魚	大豆	卵	乳	小麦	魚	大豆			
Calorie	689kcal	Protein	26.2g	Calorie	834kcal	Protein	37.7g	Calorie	774kcal	Protein	35.4g	Calorie	758kcal	Protein	39.7g	Calorie	843kcal	Protein	28.7g
15		16		17		18		19											
鶏肉とネギのロースト		牛肉とブロッコリーのタイ風炒め		チキンタコライス		白身魚の柚庵煮		鶏肉の唐揚げ											
(V) アスパラガスと豆腐のオランダーズグラタン		(V) ナスと豆腐のバジル炒め		(V) 野菜と豆のタコライス		(V) ひよこ豆と野菜のBBQソース		(V) 厚揚げのシトラスソース											
ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん											
花形人参		青菜炒め		トルティーヤチップス		ラタトゥイユ		ポテトサラダ											
なすとケイパー		パッタイ		コーンサルサ		野菜の中華炒め		ブロッコリーのソテー											
レモンケーキ		マンゴータピオカ		オレンジ		リングゼリー		ミックスフルーツ											
卵	乳	小麦	大豆	魚	大豆	小麦	大豆	卵	乳	小麦	魚	大豆	卵	乳	小麦	大豆			
Calorie	778kcal	Protein	40.9g	Calorie	790kcal	Protein	27.3g	Calorie	746kcal	Protein	32.3g	Calorie	708kcal	Protein	35.1g	Calorie	870kcal	Protein	29.9g
22		23		24		25		26											
ローストビーフとグレイビーソース		チキンカツと千切りキャベツ		シーフードパスタ		照り焼きチキン		ミートピザ											
(V) キドニービーンズときのこのパイ		(V) 豆腐カツと千切りキャベツ		(V) アスパラガスとひよこ豆のスパゲッティ		(V) 豆腐と大根の照り焼き		(V) マルグリータピザ											
バターロールパン		ごはん		ハーブロールパン		ごはん		野菜サラダ											
コルカノンマッシュポテト		玉子焼き		にんじんの温野菜		セサミヌードル		グリルズッキーニ											
アスパラガスのレモン風		さやいんげんのごま和え		ピーマンと玉ねぎのグリル		野菜炒め		きのこのジェノベーゼ											
キャロットケーキ		パイナップル		カスタード		フルーツ		マンゴーゼリー											
卵	乳	小麦	大豆	卵	乳	小麦	魚	小麦	ごま	大豆	卵	乳	小麦	大豆					
Calorie	744kcal	Protein	31.4g	Calorie	755kcal	Protein	35.1g	Calorie	658kcal	Protein	24.2g	Calorie	788kcal	Protein	30.8g	Calorie	925kcal	Protein	24.6g
29		30		31															
鶏肉の味噌焼き		ビーフカレー		セサミチキンのハニーマスタードソース															
(V) チンゲン菜と豆腐の米粉やきそば		(V) 豆腐カレー		(V) 豆腐唐揚げ															
ごはん		ごはん		ごはん															
もやしのごま和え		コロッケ		ブロッコリーの温野菜															
ズッキーニとあめ色玉ねぎ		漬物		なすのパルメザン焼き															
ミックスベリーヨーグルト		オレンジ		スポンジケーキ															
乳	小麦	ごま	大豆	卵	乳	小麦	ごま	大豆	卵	乳	小麦	ごま	大豆						
Calorie	748kcal	Protein	40.5g	Calorie	809kcal	Protein	25.7g	Calorie	923kcal	Protein	45.3g								

(V) Vegetarian Main Course

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