

November 2022



Horizon Japan International School (Kinder)

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	1	2	3	4
	Organic Spaghetti Bolognese (V) Organic Spaghetti w. Chick Peas in Pomodoro Garlic Breadsticks Green Beans Grilled Peppers Seedless Grapes 	Fish Fingers (V) Chick Pea Fingers White Rice Steamed Carrots Green Peas Fruit Jelly	No School	Baked Fish w. Tomato Chutney (V) Zucchini w. Lemon & Garbanzo White Rice Tomato & Eggplant Confit Stir Fry Greens w. Garlic Fresh Fruit
	EGG DAIRY WHEAT Calorie 405kcal Protein 16.8g	EGG DAIRY WHEAT FISH Calorie 511kcal Protein 17.2g		DAIRY FISH Calorie 417kcal Protein 13.3g
7	8	9	10	11
Meatball Pasta (V) Vegetable & Bean Meatball Pasta Ciabatta Rolls Grilled Zucchini Roasted Eggplant Sliced Pineapple	Soboro Chicken (V) Atsuage & Vegetable Futomaki White Rice Green Peas w. Carrots & Corn Japanese Egg Scramble Apple Wedges w. Grapes	Grilled Fish w. Lemon Herb Butter (V) Grilled Vegetable Cutlet w. Lemon Herb Butter White Rice Parsley Boiled Potatoes Garlic Green Beans Chocolate Cake	Barbeque Chicken (V) Grilled Vegetable & White Bean Casserole Mac N Cheese Carrot Batons Buttered Corn Fresh Mikan	Juicy Beef Burgers (V) Bean & Veg Burgers Crispy Potato Wedges Coleslaw Grilled Peppers Orange Jelly
EGG DAIRY WHEAT FISH Calorie 489kcal Protein 19.9g	EGG WHEAT FISH SOY Calorie 500kcal Protein 22.6g	EGG DAIRY WHEAT FISH Calorie 423kcal Protein 15.8g	DAIRY WHEAT SOY Calorie 456kcal Protein 23.6g	EGG DAIRY WHEAT Calorie 504kcal Protein 16.8g
14	15	16	17	18
Roasted Chicken w. Leeks (V) Asparagus Tofu Hollandaise Gratin White Rice Carrot Flowers Eggplant w. Capers Lemon Cake	Thai Stir Fry Beef & Broccoli (V) Basil Eggplant w. Tofu White Rice Stir Fried Asian Greens Pad Thai Mango w. Tapioca	Chicken Taco Rice (V) Vegetable Bean Taco Rice White Rice Tortilla Chips Corn Salsa Orange Wedges	Braised Whitefish in a Citrus BBQ Sauce (V) Crispy Tofu in Citrus Sauce White Rice Blanched Spinach Thyme Roasted Carrot Apple Jelly	Chicken Karaage (V) Tofu & Sweet Potato Karaage White Rice Japanese Potato Salad Sautéed Broccoli Mixed Fresh Fruits
EGG DAIRY WHEAT Calorie 465kcal Protein 24.3g	FISH SOY Calorie 470kcal Protein 16.4g	WHEAT Calorie 448kcal Protein 19.4g	EGG DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 318kcal Protein 14.9g	EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 521kcal Protein 18.1g
21	22	23	24	25
Beef Stew (V) Kidney Bean & Mushroom Pie Butter Rolls Colcannon Mashed Potatoes Lemon Asparagus Carrot Cake	Chicken Katsu w. Shredded Cabbage (V) Tofu Katsu w. Shredded Cabbage White Rice Tamagoyaki Sesame Green Beans Fresh Pineapple	No School	Meat Lovers Pizza (V) Margherita Pizza Tomato Pasta Roasted Asparagus Carrots Vichy Grape Jelly	South Indian Chicken Coconut Curry (V) Indian Roasted Squash Curry White Rice Baked Pumpkin Stir Fry Vegetables Fresh Fruits
EGG DAIRY WHEAT Calorie 445kcal Protein 17.0g	EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 452kcal Protein 21.0g		DAIRY WHEAT SOY Calorie 410kcal Protein 13.9g	DAIRY WHEAT SOY Calorie 487kcal Protein 16.7g
28	29	30		
Miso Glazed Chicken (V) Bok Choy w. Rice Noodles & Tofu White Rice Sesame Bean Sprouts Zucchini w. Caramelized Onions Mixed Berries & Yoghurt	Japanese Beef Curry (V) Japanese Tofu Curry White Rice Croquettes Japanese Pickles Fresh Oranges	Sesame Chicken w. Honey Mustard Sauce (V) Tofu Karaage White Rice Steamed Broccoli Eggplant Parmesan Sponge Cake		
WHEAT SESAME SOY Calorie 449kcal Protein 24.2g	EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY Calorie 486kcal Protein 15.5g	EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY Calorie 555kcal Protein 27.2g		

(V) Vegetarian Main Course

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

November 2022



Horizon Japan International School (Kinder)

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	1	2	3	4
	オーガニックスパゲッティボロネーゼ (V) ひよこ豆のオーガニックスパゲッティポモドーロ ガーリックスティックパン さやいんげん グリルピーマン 種無しぶどう	フィッシュフィンガーフライ (V) ひよこ豆のフィンガーフライ ご飯 にんじんの温野菜 グリーンピース フルーツゼリー	No School	焼き白身魚とトマトチャツネ (V) ズッキーニとひよこ豆のレモン焼き ご飯 トマトとナスのコンフィ 野菜のガーリック炒め フルーツ
	卵 乳 小麦 Calorie 405kcal Protein 16.8g	卵 乳 小麦 魚 Calorie 511kcal Protein 17.2g		乳 魚 Calorie 417kcal Protein 13.3g
7	8	9	10	11
ミートボールパスタ (V) 野菜と豆のミートボールパスタ チャバタロールパン グリルズッキーニ 茄子のロースト パイナップル	鶏そぼろ (V) 厚揚げと野菜の太巻き ご飯 グリーンピースと人参とコーン 炒り卵 りんごとぶどう	焼き魚のレモンハーブバターソース (V) 野菜カツレツのレモンハーブバターソース ご飯 パセリポテト ガーリックインゲン チョコレートケーキ	BBQチキン (V) グリル野菜と白いんげん豆のキャセロール チーズマカロニ スティック人参 バターコーン みかん	ビーフバーガー (V) 豆と野菜のバーガー サクサクポテト コールスロー グリルピーマン オレンジゼリー
卵 乳 小麦 魚 Calorie 489kcal Protein 19.9g	卵 小麦 魚 大豆 Calorie 500kcal Protein 22.6g	卵 乳 小麦 魚 Calorie 423kcal Protein 15.8g	乳 小麦 大豆 Calorie 456kcal Protein 23.6g	卵 乳 小麦 魚 大豆 Calorie 504kcal Protein 16.8g
14	15	16	17	18
ローストチキンとネギ添え (V) アスパラガスと豆腐のオランダーグラタン ご飯 花形人参 茄子のケイパー和え レモンケーキ	タイ風牛肉とブロッコリー炒め (V) ナスと豆腐のバジル風炒め ご飯 アジアン野菜炒め パッタイ マンゴーとタピオカ	チキンタコライス (V) 野菜と豆のタコライス ご飯 トルティーヤチップ コーンサルサ オレンジ	白身魚のBBQシトラス風煮 (V) サクサク豆腐のシトラスソース ご飯 法蓮草の和え物 タイムキャロット リンゴゼリー	鶏肉のから揚げ (V) 豆腐とさつまいものから揚げ ご飯 ポテトサラダ ブロッコリーのソテー ミックスフルーツ
卵 乳 小麦 Calorie 465kcal Protein 24.3g	魚 大豆 Calorie 470kcal Protein 16.4g	小麦 Calorie 448kcal Protein 19.4g	卵 乳 小麦 魚 大豆 Calorie 318kcal Protein 14.9g	卵 乳 小麦 大豆 Calorie 521kcal Protein 18.1g
21	22	23	24	25
ビーフシチュー (V) キドニービーンズときのこのパイ バターロールパン コルカノンマッシュポテト アスパラガスのレモン風 キャロットケーキ	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 ご飯 玉子焼き インゲンのごま和え パイナップル	No School	ミートピザ (V) マルゲリータピザ トマトパスタ アスパラガスのグリル キャロットヴィシー グレープゼリー	南インド風ココナッツチキンカレー (V) インド風パンブキンカレー ご飯 バイクドパンブキン 野菜炒め フルーツ
卵 乳 小麦 Calorie 445kcal Protein 17.0g	卵 乳 小麦 大豆 Calorie 452kcal Protein 21.0g		乳 小麦 大豆 Calorie 410kcal Protein 13.9g	乳 小麦 大豆 Calorie 487kcal Protein 16.7g
28	29	30		
味噌チキン (V) チンゲン菜と豆腐のライスヌードル ご飯 もやしのごま和え ズッキーニとあめ色玉ねぎ ミックスベリーとヨーグルト	ビーフカレー (V) 豆腐カレー ご飯 コロッケ 漬け物 オレンジ	セサミチキンとハニーマスタードソース (V) 豆腐のから揚げ ご飯 ブロッコリーの温野菜 なすのバルメザン焼き スポンジケーキ		
小麦 ごま 大豆 Calorie 449kcal Protein 24.2g	卵 乳 小麦 ごま 大豆 Calorie 486kcal Protein 15.5g	卵 乳 小麦 ごま 大豆 Calorie 555kcal Protein 27.2g		

(V) Vegetarian Main Course

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