

September 2023



Horizon Japan International School (Kinder)

Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday				
																				1				
																				(V) Margherita Pizza Tomato & Eggplant Confit Stir Fry Greens w. Garlic Mix Beans & Olive Salad Fresh Fruit				
																				DAIRY WHEAT Calorie 360kcal Protein 10.0g				
4					5					6					7					8				
Chicken Adobo (V) Atsuage & Vegetables White Rice Green Peas w. Carrots Japanese Egg Scramble Chocolate Orange Cake					Tomato Basil Pasta w. Tuna (V) Pasta w. Eggplant Arrabiata Italian Salad Pan Seared Garbanzos w. Spinach Steamed Broccoli Mixed Fruits					Teriyaki Chicken (V) Teriyaki Tofu w. Daikon White Rice Kinpira Renkon Stir Fry Vegetables Sliced Pineapple					Juicy Beef Burgers (V) Grilled Vegetable Burgers Crispy Potato Wedges Green Beans Coleslaw Orange Wedges					Tandoori Chicken (V) Falafel w. Tzatziki Sauce White Rice Steamed Cauliflower Spinach w. Lemon Zest Mixed Fruit Jelly				
EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 538kcal Protein 23.4g					EGG DAIRY WHEAT FISH Calorie 398kcal Protein 14.7g					WHEAT SESAME FISH SOY Calorie 400kcal Protein 16.5g					EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY Calorie 517kcal Protein 17.1g					DAIRY Calorie 393kcal Protein 23.0g				
11					12					13					14					15				
CK Roast Chicken (V) Roast Vegetables Casserole Mac N Cheese Steamed Broccoli Roasted Carrots Vanilla Cake					Spaghetti Bolognese (V) Spaghetti w. Chick Peas in Pomodoro Vegetable Salad Green Beans Grilled Onions & Mushrooms Sliced Melon					Fish Fingers (V) Crispy Lemon Pepper Tofu White Rice Steamed Greens Tartar Sauce Mango & Pineapple					Barbeque Chicken (V) Grilled Vegetable & White Bean Casserole White Rice Carrot Flowers w. Spring Onions Buttered Corn Grape Jelly					Japanese Beef Curry (V) Japanese Vegetable Curry White Rice Stewed Japanese Vegetables Komatsuna Ohitashi Sliced Oranges w. Honey & Lemon				
EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 472kcal Protein 30.5g					EGG DAIRY WHEAT Calorie 420kcal Protein 17.7g					EGG DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 490kcal Protein 18.3g					DAIRY Calorie 397kcal Protein 24.4g					EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 433kcal Protein 15.8g				
18					19					20					21					22				
No School					Beef Bulgogi (V) Tofu & Shimeji Bulgogi White Rice Grilled Onions & Peppers Steamed Eggplant w. Soy Custard Cake					Butter Chicken (V) Butter Chick Peas & Vegetables White Rice Vegetable Makhani Turmeric Cauliflower Apple Jelly					Frutti Di Mare Pasta (V) Spaghetti w. Asparagus & Chick Peas Green Salad w. Olive Grilled Zucchini Mixed Mushrooms w. Pesto Rice Pudding					No School				
					EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY Calorie 533kcal Protein 21.2g					EGG DAIRY WHEAT Calorie 411kcal Protein 14.2g					EGG DAIRY WHEAT FISH Calorie 472kcal Protein 17.0g									
25					26					27					28					29				
Beef Lasagna (V) Vegetarian Lasagna Vegetable Salad Steamed Broccoli Roasted Carrots Orange Jelly					Miso Chicken (V) Miso Tofu & Vegetables White Rice Snap Peas Daikon Nimono Sponge Cake					Baked Cod w. Lemon Herb Butter (V) Zucchini w. Lemon & Garbanzo White Rice Parsley Boiled Potatoes Garlic Green Beans Chocolate Cake					Chicken Taco Rice (V) Vegetable Bean Taco Rice White Rice Tortilla Chips Corn Salsa Orange Wedges					Thai Stir-fry Beef & Broccoli (V) Basil Eggplant w. Tofu White Rice Stir Fried Asian Greens Pad Thai Mango w. Tapioca				
DAIRY WHEAT Calorie 481kcal Protein 22.9g					EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY Calorie 456kcal Protein 23.5g					EGG DAIRY WHEAT FISH Calorie 463kcal Protein 21.2g					WHEAT SOY Calorie 448kcal Protein 19.4g					WHEAT FISH SOY Calorie 470kcal Protein 16.4g				

(V) Vegetarian Main Course

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

September 2023



Horizon Japan International School (Kinder)

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				1
				(V) マルゲリータピザ トマトとナスのコンフィ 野菜のガーリックソテー 豆とオリーブのサラダ フルーツ
				乳 小麦 Calorie 360kcal Protein 10.0g
4	5	6	7	8
チキンアドボ (V) 野菜と厚揚げ ごはん グリーンピースとにんじん 炒り卵 チョコレートオレンジケーキ	ツナのトマトバジルパスタ (V) ナスのアラビアータパスタ イタリアンサラダ ひよこ豆と法蓮草炒め ブロッコリーの温野菜 ミックスフルーツ	照り焼きチキン (V) 豆腐の照り焼きと大根 ごはん レンコンのきんぴら 野菜炒め パイナップル	ビーフバーガー (V) グリル野菜バーガー フライドポテト さやいんげん コールスロー オレンジ	タンダリーチキン (V) ひよこ豆のコロッケとヨーグルトソース ごはん カリフラワーの温野菜 ほうれん草のレモンゼスト和え ミックスフルーツゼリー
卵 乳 小麦 大豆 Calorie 538kcal Protein 23.4g	卵 乳 小麦 魚 Calorie 398kcal Protein 14.7g	小麦 ごま 魚 大豆 Calorie 400kcal Protein 16.5g	卵 乳 小麦 大豆 Calorie 517kcal Protein 17.1g	乳 小麦 Calorie 393kcal Protein 23.0g
11	12	13	14	15
ローストチキン (V) 焼き野菜のキャセロール マカロニチーズ ブロッコリーの温野菜 人参のロースト バナナケーキ	ポロネーゼスパゲッティ (V) ひよこ豆のポモドーロスパゲッティ 野菜サラダ さやいんげん グリルオニオンときのこと メロン	フィッシュフィンガーフライ (V) サクサクレモンペッパー豆腐 ごはん インゲンの温野菜 タルタルソース マンゴーとパイナップル	BBQチキン (V) グリル野菜と白いんげん豆のキャセロール ごはん 花形人参とネギ バターコーン グレープゼリー	ビーフカレー (V) 野菜カレー ごはん 野菜の煮物 小松菜のおひたし ハニーレモンオレンジ
卵 乳 小麦 大豆 Calorie 472kcal Protein 30.5g	卵 乳 小麦 Calorie 420kcal Protein 17.7g	卵 乳 小麦 魚 大豆 Calorie 490kcal Protein 18.3g	乳 Calorie 397kcal Protein 24.4g	卵 乳 小麦 大豆 Calorie 433kcal Protein 15.8g
18	19	20	21	22
No School	ブルコギビーフ (V) 豆腐としめじのブルコギ ごはん 玉ねぎとピーマンのグリル 茄子の醤油風 カスタードケーキ	バターチキンカレー (V) ひよこ豆と野菜のバターカレー ごはん ベジタブルマッカーニ ターメリックカリフラワー リンゴゼリー	シーフードパスタ (V) アスパラガスとひよこ豆のパスタ グリーンサラダとオリーブ グリルズッキーニ ミックスきのこのジェノベーゼ ライスプリン	No School
	卵 乳 小麦 大豆 Calorie 533kcal Protein 21.2g	卵 乳 小麦 Calorie 411kcal Protein 14.2g	卵 乳 小麦 魚 Calorie 472kcal Protein 17.0g	
25	26	27	28	29
ビーフラザニア (V) ベジタリアンラザニア 野菜サラダ ブロッコリーの温野菜 人参のロースト オレンジゼリー	味噌チキン (V) 豆腐と野菜の味噌炒め ごはん スナップエンドウ 大根の煮物 スポンジケーキ	白身魚のレモンハーブバターソテー (V) ズッキーニとひよこ豆のレモンソテー ごはん パセリポテト いんげんのガーリックソテー チョコケーキ	チキンタコライス (V) 野菜と豆のタコライス ごはん トルティーヤチップス コーンサルサ オレンジ	タイ風牛肉とブロッコリー炒め (V) ナスと豆腐のバジル炒め ごはん 青菜炒め パッタイ マンゴータピオカ
乳 小麦 Calorie 481kcal Protein 22.9g	卵 乳 小麦 大豆 Calorie 456kcal Protein 23.5g	卵 乳 小麦 魚 Calorie 463kcal Protein 21.2g	小麦 大豆 Calorie 448kcal Protein 19.4g	小麦 魚 大豆 Calorie 470kcal Protein 16.4g

(V) Vegetarian Main Course

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