

April 2023

CEZARSTM

KITCHEN

Horizon Japan International School

Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday									
3					4					5					6					7									
Japanese Chicken Curry (V) Japanese Tofu Curry White Rice Croquettes Kimpira Gobo Aburaage Soup Mixed Fruit					Lemon Herb Crusted Cod (V) Tofu Meunier Parsley Boiled Potatoes Ratatouille Crispy Snap Peas Asparagus Soup Peaches & Cream					Thai Basil Chicken (V) Yellow Tofu & Vegetable Curry White Rice Eggplant w. Garlic Soy Sauce Wok Seared Greens w. Sweet Chili Sweet Potato & Coconut Soup Mango Drop Cake					Beef Lasagna (V) Vegetarian Lasagna Cezars Freshly Baked Focaccia Cauliflower w. Broccoli Spinach w. Lemon & Garbanzo Vegetable Bean Zuppa Toscana Apples w. Grapes					No Class									
EGG	DAIRY	WHEAT	SESAME	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	FISH	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	SESAME	FISH	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT			EGG	DAIRY	WHEAT						
Calorie 917kcal Protein 31.5g					Calorie 716kcal Protein 29.9g					Calorie 968kcal Protein 42.8g					Calorie 958kcal Protein 39.4g														
Vegetarian Day (Meatless Monday) 10					11					12					13					14									
(V) Falafel w. Tzatziki Sauce Pita Bread Tabbouleh Sautéed Kale w. Lemon & Garlic Pumpkin Soup Fresh Fruit					Teriyaki Chicken (V) Teriyaki Tofu w. Eggplant White Rice Stir Fry Vegetables Edamame Gomae Miso Soup Sliced Pineapple					Kofte (Turkish Meatballs) Beef (V) Lentil Kofte White Rice Potato, Peppers & Olive Salad Green Salad w. Herb Yogurt Dressing Vegetable Soup Cardamon Cookies					Chicken Vesuvio (V) Chick Peas in Pomodoro Garlic & Parsley Buttered Pasta Sautéed Broccoli Mixed Vegetable Tian Garbanzo & Kale Soup Sliced Melon					Marinated Braised Whitefish (V) Marinated Braised Tofu White Rice Saffron Cauliflower Turlu Turlu - Seasoned Vegetables w. Apples White Bean & Cabbage Soup Vanilla Cake									
EGG	DAIRY	WHEAT					WHEAT	SESAME	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT				EGG	DAIRY	WHEAT			EGG	DAIRY	WHEAT				FISH	SOY	
Calorie 725kcal Protein 26.5g					Calorie 714kcal Protein 34.6g					Calorie 890kcal Protein 28.0g					Calorie 810kcal Protein 40.2g					Calorie 798kcal Protein 31.8g									
17					18					19					20					Turkish Childrens Day 21									
Barbeque Chicken (V) Grilled Vegetable & White Bean Casserole Mac N Cheese Sautéed Corn Oven Roasted Carrots Tortilla Soup Apple Crumble					Fish Fingers (V) Chick Pea Fingers White Rice Green Peas Tartar Sauce & Lemon Chicken & Vermicelli Soup (V) Vermicelli Soup Fruit Jelly					Istanbul Grilled Chicken (V) Mushroom & Tofu Stuffed Eggplant White Rice Cucumber & Cherry Tomato Salad Sasuka (Sautéed Vegetables in Garlic & Tomato Sauce) Domates Corbasi (Tomato Soup) Fruit & Honey Burek					CK's Juicy Beef Burgers (V) Grilled Vegetable & Tofu Burgers Crispy Potato Wedges Burger Salad Thyme Roasted Carrots Five Bean Soup Fresh Bananas					Lamb Kebab (V) Chick Pea Kebab Pita Bread Oven Roasted Vegetables Tzatziki Sauce w. Lemon Asparagus Soup Fresh Fruit w. Dried Cranberries in Syrup									
EGG	DAIRY	WHEAT		SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	FISH		EGG	DAIRY	WHEAT			SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	SESAME	SOY		DAIRY	WHEAT						
Calorie 922kcal Protein 41.5g					Calorie 991kcal Protein 40.4g					Calorie 819kcal Protein 45.9g					Calorie 799kcal Protein 29.8g					Calorie 744kcal Protein 33.1g									
24					25					26					27					28									
Coconut Chicken Curry (V) Coconut Ginger Eggplant & Tofu White Rice Grilled Peppers Roasted Eggplant Bean Sprout & Rice Noodle Soup Tapioca w. Fresh Fruits					Sweet & Sour Seafood (V) Sweet & Sour Tofu White Rice Stir Fry Vegetables Steamed Broccoli Hot & Sour Tofu Soup Fresh Fruits					Greek Chicken w. Olives (V) Grilled Vegetables w. Legumes White Rice Parmesan Crusted Asparagus Roasted Peppers Fasolada (Bean Soup) Lemon Custard					Roast Beef w. Onion Demi (V) Lentil & Oat Loaf w. Savory Vegetable Demi Butter Rolls Mashed Potatoes Brussel Sprouts Mushroom Cream Soup Orange Wedges					Sicilian Grilled Chicken (V) Caponata w. Garbanzo Pesto Cream Pasta Grilled Zucchini Green Salad w. Italian Dressing Minestrone Soup Tropical Fruit w. Grapes									
		WHEAT		FISH	SOY			WHEAT	FISH	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT			EGG	DAIRY	WHEAT			EGG	DAIRY	WHEAT						
Calorie 858kcal Protein 29.4g					Calorie 737kcal Protein 37.4g					Calorie 894kcal Protein 49.6g					Calorie 741kcal Protein 33.6g					Calorie 885kcal Protein 46.5g									

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

April 2023

CEZARS™

KITCHEN

Horizon Japan International School

Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday						
3					4					5					6					7						
チキンカレー (V) 豆腐カレー ご飯 コロッケ きんぴらごぼう 油揚げの味噌汁 ミックスフルーツ					白身魚のレモンハーブ焼き (V) 豆腐のムニエル バセリポテト ラタトゥイユ サクサクスナップエンドウ アスパラガススープ 桃とクリーム					タイ風バジルチキン (V) 豆腐と野菜のイエローカレー ご飯 茄子のガーリック焼き 青菜のスイートチリ炒め さつまいものココナッツスープ マンゴーケーキ					ビーフラザニア (V) ベジタリアンラザニア フォカッチャ カリフラワーとブロッコリー ほうれん草とひよこ豆のレモン風 野菜と豆のズップトスカーナ りんごとぶどう					No Class						
卵	乳	小麦	ごま	大豆	卵	乳	小麦	魚	大豆	卵	乳	小麦	ごま	魚	大豆	卵	乳	小麦								
Calorie 917kcal Protein 31.5g					Calorie 716kcal Protein 29.9g					Calorie 968kcal Protein 42.8g					Calorie 958kcal Protein 39.4g											
Vegetarian Day (Meatless Monday) 10					11					12					13					14						
(V) ファラフェルとツアジキソース ピタパン クスクスサラダ ケールのレモンガーリックソテー パンキンクスープ フルーツ					照り焼きチキン (V) 豆腐とナスの照り焼き ご飯 野菜炒め 枝豆のごま和え 味噌汁 パイナップル					トルコ風ミートボール (V) レンズ豆のトルコ風ミートボール ご飯 じゃがいも、ピーマン、オリーブのサラダ グリーンサラダのハーブヨーグルトドレッシング 野菜スープ カルダモンクッキー					ヴェスビオ風チキン (V) ひよこ豆のポモドロー ガーリックバセリバターパスタ ブロッコリーのソテー 彩り野菜の重ね焼き ひよこ豆とケールのスープ メロン					白身魚の漬け煮 (V) 豆腐の漬け煮 ご飯 サフランカリフラワー トルコ風野菜とリンゴの和え物 白いんげん豆とキャベツのスープ バナナケーキ						
卵	乳	小麦		大豆			小麦	ごま	大豆	卵	乳	小麦			大豆	卵	乳	小麦								
Calorie 725kcal Protein 26.5g					Calorie 714kcal Protein 34.6g					Calorie 890kcal Protein 28.0g					Calorie 810kcal Protein 40.2g					Calorie 798kcal Protein 31.8g						
17					18					19					20					Turkish Childrens Day 21						
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 トウモロコシのソテー にんじんのロースト トルティアスープ アップルクランブル					フィッシュフィンガー (V) ひよこ豆のフィンガーフライ ご飯 グリーンピース タルタルソースとレモン チキンヌードルスープ (V) パミセリスープ フルーツゼリー					イスタンブール風グリルチキン (V) きのこと豆腐のナス詰め焼き ご飯 きゅうりとミニトマトのサラダ サクサ (野菜のトマトガーリックソテー) トマトスープ ハニーフルーツブレック (パイ)					ビーフバーガー (V) グリル野菜と豆腐バーガー サクサクポテト バーガーサラダ タイムローストキャロット 5種のビーンズスープ バナナ					ラムケバブ (V) ひよこ豆のケバブ ピタパン 野菜のロースト ツアジキソースとレモン アスパラガススープ フルーツとドライクランベリーのシロップかけ						
卵	乳	小麦		大豆	卵	乳	小麦	魚		卵	乳	小麦		大豆	卵	乳	小麦	ごま	大豆		乳	小麦				
Calorie 922kcal Protein 41.5g					Calorie 991kcal Protein 40.4g					Calorie 819kcal Protein 45.9g					Calorie 799kcal Protein 29.8g					Calorie 744kcal Protein 33.1g						
24					25					26					27					28						
ココナッツチキンカレー (V) 茄子と豆腐のココナッツジンジャー煮 ご飯 グリルピーマン ナスのロースト もやしとライスヌードルスープ フルーツパイオカ					海鮮の甘酢餡かけ (V) 豆腐の甘酢餡かけ ご飯 野菜炒め ブロッコリーの温野菜 豆腐の酸辣湯 フルーツ					ギリシャ風チキンとオリーブ (V) 野菜と豆のグリル ご飯 アスパラガスのパルメザン焼き ピーマンのロースト ファソラダスープ レモンカスタード					ローストビーフのオニオンデミソース (V) レンズ豆とオーツのローフ 野菜デミソース バターロールパン マッシュポテト 芽キャベツ きのこのクリームスープ オレンジ					シチリア風グリルチキン (V) ひよこ豆のカボナータ ジェノベーゼクリームパスタ ズッキーニのグリル グリーンサラダのイタリアンドレッシング ミネストローネ トロピカルフルーツとぶどう						
		小麦		魚	大豆			小麦	魚	大豆	卵	乳	小麦			卵	乳	小麦			卵	乳	小麦			
Calorie 858kcal Protein 29.4g					Calorie 737kcal Protein 37.4g					Calorie 894kcal Protein 49.6g					Calorie 741kcal Protein 33.6g					Calorie 885kcal Protein 46.5g						

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