

December 2022



Horizon Japan International School

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
			1	2
			Teriyaki Fish (V) Miso Eggplant w. Aburaage White Rice Tamagoyaki Green Beans Gomaе Wakame Soup Mixed Fresh Fruit	Roast Beef w. Gravy (V) Mushroom & Tofu Pesto White Rice Grilled Peppers w. Red Onion Cauliflower French Onion Soup Orange Wedges
			EGG WHEAT SESAME FISH SOY Calorie 611kcal Protein 41.3g	DAIRY WHEAT Calorie 740kcal Protein 27.8g
5	6	7	8	9
Pasta Bolognese (V) Pasta Arrabbiata w. Eggplant & Lentils Freshly Baked Focaccia Julienne Carrots Steamed Green Beans Tomato Soup Fresh Fruits	Chicken Fajitas (V) Vegetable Bean Fajitas White Rice Tortilla Chips Fresh Tomato Salsa Tex Mex Soup Orange Jelly	Grilled Fish w. Dried Tomato & Basil (V) Penne Pasta w. Roasted Vegetables White Rice Squash Provençale Roasted Eggplant w. Garlic Chicken Soup / (V) Vegetarian Soup Fresh Mikan	Juicy Beef Burgers (V) Grilled Vegetable Burgers Crispy Potato Wedges Grilled Mushrooms & Onions Coleslaw Vegetable Soup Carrot Cake	Honey Soy Chicken (V) Miso Soy Glazed Eggplant w. Tofu White Rice Sauteed Broccoli Snap Peas Miso Soup Fresh Pineapple
EGG DAIRY WHEAT Calorie 774kcal Protein 29.9g	WHEAT SOY Calorie 820kcal Protein 36.0g	DAIRY WHEAT FISH Calorie 692kcal Protein 34.5g	EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 899kcal Protein 31.5g	EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 709kcal Protein 29.2g
12	13	14	15	16
Herb Chicken (V) Grilled Vegetables w. Legumes White Rice Asparagus w. Lemon Pepper Tomato & Eggplant Confit Vegetable Soup Brownies	Baked Whitefish w. BBQ Sauce (V) Crispy Tofu in Citrus Sauce White Rice Green Beans Sauteed Carrot Flowers Corn Soup Fresh Bananas	Hayashi Beef (V) Edamame Stir Fry w. Sesame & Garlic White Rice Snap Peas Fukujinzuke (Pickled Lotus & Daikon) Japanese Clear Soup Fresh Sliced Fruit	Classic Chicken Supreme (V) Lemon Grilled Tofu Rosemary Potatoes Sauteed Broccoli Grilled Vegetables Tomato Soup Cinnamon Apple Bake	Chicken Nanban w. Tartar Sauce (V) Tofu Karaage White Rice Gyoza / (V) Spinach Ohitashi Kinpira Renkon Wakame Soup Mikan w. Mango
EGG DAIRY WHEAT Calorie 880kcal Protein 42.6g	DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 585kcal Protein 28.3g	DAIRY WHEAT SESAME SOY Calorie 755kcal Protein 28.5g	EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 599kcal Protein 27.3g	EGG WHEAT SESAME SOY Calorie 830kcal Protein 32.7g
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

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 わかめスープ 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 フレンチオニオンスープ オレンジ
			卵 小麦 611kcal Protein 41.3g	乳 小麦 740kcal Protein 27.8g
5	6	7	8	9
ボロネーゼパスタ (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 トマトスープ 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 テクスメクススープ オレンジゼリー	グリルフィッシュとドライマト&バジルソース (V) ロースト野菜のペンネパスタ 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 チキンスープ 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 ベジタブルスープ 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 スナックエンドウ 味噌汁 パイナップル
卵 乳 小麦 774kcal Protein 29.9g	小麦 大豆 820kcal Protein 36.0g	乳 小麦 魚 692kcal Protein 34.5g	卵 乳 小麦 大豆 734kcal Protein 24.9g	卵 乳 小麦 大豆 875kcal Protein 31.5g
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 野菜スープ 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 コーンスープ バナナ	ハヤシライス (V) 枝豆のごま生姜炒め ごはん スナックエンドウ 福神漬け お吸い物 フルーツ	クラシックチキンシュブレード (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 トマトスープ 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 わかめスープ みかんとマンゴー
卵 乳 小麦 880kcal Protein 42.6g	乳 小麦 魚 大豆 585kcal Protein 28.3g	乳 小麦 大豆 755kcal Protein 28.5g	卵 乳 小麦 大豆 599kcal Protein 27.3g	卵 小麦 大豆 830kcal Protein 32.7g
19	20	21	22	23
Winter Break Starts				
26	27	28	29	30