

May 2023



Horizon Japan International School

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					
Vegetable Consommé					Asparagus Soup					Miso Soup					French Onion Soup					Lentil Soup					
Sliced Pineapple					Apple Wedges w. Grapes					Chocolate Cake					Fresh Mikan					Orange Jelly					
DAIRY	WHEAT		FISH		EGG	WHEAT		FISH	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT		FISH	DAIRY	WHEAT		SOY	EGG	DAIRY	WHEAT		SOY		
Calorie	715kcal		Protein	26.7g	Calorie	870kcal		Protein	41.1g	Calorie	811kcal		Protein	38.7g	Calorie	823kcal		Protein	41.8g	Calorie	904kcal		Protein	31.6g	
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					
Potato Soup					Vegetable Soup					Carrot Soup					Egg Drop Soup					Miso Soup w. Shimeji & Tofu					
Lemon Cake					Mango w. Tapioca					Orange Wedges					Apple Jelly					Mixed Fresh Fruits					
EGG	DAIRY	WHEAT		SOY				FISH	SOY			WHEAT		SOY	EGG	DAIRY	WHEAT		FISH	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT		SOY
Calorie	844kcal		Protein	42.9g	Calorie	816kcal		Protein	27.8g	Calorie	786kcal		Protein	34.0g	Calorie	751kcal		Protein	38.4g	Calorie	901kcal		Protein	33.1g	
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					
Vegetable Soup					Carrot & Onion Soup					Corn & Leek Soup					Mushroom Soup					Lentil Soup					
Carrot Cake					Fresh Pineapple					Custard					Fresh Fruits					Mango Jelly					
EGG	DAIRY	WHEAT		SOY	EGG	DAIRY	WHEAT		SOY	EGG	DAIRY	WHEAT		FISH		WHEAT	SESAME		SOY	EGG	DAIRY	WHEAT		SOY	
Calorie	770kcal		Protein	31.9g	Calorie	795kcal		Protein	36.8g	Calorie	740kcal		Protein	26.8g	Calorie	802kcal		Protein	31.5g	Calorie	986kcal		Protein	27.5g	
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															
Pumpkin Soup					Miso Soup					Wakame Soup															
Mixed Berries & Yoghurt					Fresh Oranges					Sponge Cake															
DAIRY	WHEAT	SESAME		SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	SESAME	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	SESAME	SOY											
Calorie	831kcal		Protein	43.9g	Calorie	836kcal		Protein	28.6g	Calorie	939kcal		Protein	46.3g											

(V) Vegetarian Main Course

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

May 2023



Horizon Japan International School

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 (V) スツキーニミートボールのパスタ グリーンリーフサラダ グリルズツキーニ ナスのロースト 野菜コンソメスープ パイナップル					鶏そぼろ (V) 厚揚げと野菜の太巻き ごはん グリーンピースとにんじんとコーン 炒り卵 油揚げの味噌汁 りんごとぶどう					白身魚のレモンハーブバター焼き (V) スツキーニとひよこ豆のレモン焼き ごはん パセリポテト インゲンのガーリックソテー 味噌汁 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 マカロニチーズ にんじん バターコーン フレンチオニオンスープ みかん					ビーフバーガー (V) 豆と野菜バーガー サクサクポテト コールスロー ピーマンのグリル レンズ豆のスープ オレンジゼリー					
乳	小麦		魚		卵	小麦		魚	大豆	卵	乳	小麦		魚		乳	小麦		大豆		卵	乳	小麦		
Calorie	715kcal	Protein	26.7g		Calorie	870kcal	Protein	41.1g		Calorie	811kcal	Protein	38.7g		Calorie	823kcal	Protein	41.8g		Calorie	904kcal	Protein	31.6g		
15					16					17					18					19					
鶏肉とネギのロースト (V) アスパラガスと豆腐のオランダーズグラタン ごはん 花形人参 なすとケイパー ポテトスープ レモンケーキ					牛肉とブロッコリーのタイ風炒め (V) ナスと豆腐のバジル炒め ごはん 青菜炒め パッタイ 野菜スープ マンゴータピオカ					チキンタコライス (V) 野菜と豆のタコライス ごはん トルティヤチップス コーンサルサ キャロットスープ オレンジ					白身魚の柚庵煮 (V) ひよこ豆と野菜のBBQソース ごはん ラタトゥイユ 野菜の中華炒め たまごスープ リンゴゼリー					鶏肉の唐揚げ (V) 厚揚げのシトラスソース ごはん ポテトサラダ ブロッコリーのソテー しめじと豆腐の味噌汁 ミックスフルーツ					
卵	乳	小麦		大豆				魚	大豆		小麦		大豆				魚	大豆	卵	乳	小麦		大豆		
Calorie	844kcal	Protein	42.9g		Calorie	816kcal	Protein	27.8g		Calorie	786kcal	Protein	34.0g		Calorie	751kcal	Protein	38.4g		Calorie	901kcal	Protein	33.1g		
22					23					24					25					26					
ローストビーフとグレービーソース (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 野菜スープ 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 ごはん 玉子焼き さやいんげんのごま和え にんじんと玉ねぎのスープ パイナップル					シーフードパスタ (V) アスパラガスとひよこ豆のスパゲッティ ハーブロールパン にんじんの温野菜 ピーマンと玉ねぎのグリル コーンとネギのスープ カスタード					照り焼きチキン (V) 豆腐と大根の照り焼き ごはん セサミヌードル 野菜炒め きのこスープ フルーツ					ミートピザ (V) マルゲリータピザ 野菜サラダ グリルズツキーニ きのこのジェノベーゼ レンズ豆のスープ マンゴーゼリー					
卵	乳	小麦		大豆	卵	乳	小麦		大豆	卵	乳	小麦		魚		小麦	ごま		大豆		卵	乳	小麦		
Calorie	770kcal	Protein	31.9g		Calorie	795kcal	Protein	36.8g		Calorie	740kcal	Protein	26.8g		Calorie	802kcal	Protein	31.5g		Calorie	986kcal	Protein	27.5g		
29					30					31															
鶏肉の味噌焼き (V) チンゲン菜と豆腐の米粉やきそば ごはん もやしのごま和え ズツキーニとあめ色玉ねぎ パンプキンスープ ミックスベリーヨーグルト					ビーフカレー (V) 豆腐カレー ごはん コロッケ 漬物 味噌汁 オレンジ					セサミチキンのハニーマスタードソース (V) 豆腐唐揚げ ごはん ブロッコリーの温野菜 なすのパルメザン焼き わかめスープ 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	831kcal	Protein	43.9g		Calorie	836kcal	Protein	28.6g		Calorie	939kcal	Protein	46.3g												

(V) Vegetarian Main Course

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