

# November 2022



# Horizon Japan International School

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 Corn Soup Seedless Grapes 					Fish Fingers (V) Chick Pea Fingers White Rice Steamed Carrots Green Peas Vegetable Soup Fruit Jelly					No School					Baked Fish w. Tomato Chutney (V) Zucchini w. Lemon & Garbanzo White Rice Tomato & Eggplant Confit Stir Fry Greens w. Garlic Tomato Soup Fresh Fruit				
					EGG DAIRY WHEAT					EGG DAIRY WHEAT FISH SOY										DAIRY FISH				
					Calorie 769kcal Protein 32.1g					Calorie 932kcal Protein 32.1g										Calorie 718kcal Protein 22.7g				
7					8					9					10					11				
Meatball Pasta (V) Vegetable & Bean Meatball Pasta Ciabatta Rolls Grilled Zucchini Roasted Eggplant Vegetable Consommé Sliced Pineapple					Soboro Chicken (V) Atsuage & Vegetable Futomaki White Rice Green Peas w. Carrots & Corn Japanese Egg Scramble Miso Soup 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 Corn & Leek Soup Chocolate Cake					Barbeque Chicken (V) Grilled Vegetable & White Bean Casserole Mac N Cheese Carrot Batons Buttered Corn French Onion Soup Fresh Mikan					Juicy Beef Burgers (V) Bean & Veg Burgers Crispy Potato Wedges Coleslaw Grilled Peppers Lentil Soup Orange Jelly				
EGG DAIRY WHEAT FISH					EGG WHEAT FISH SOY					EGG DAIRY WHEAT FISH					DAIRY WHEAT SOY					EGG DAIRY WHEAT SOY				
Calorie 845kcal Protein 33.7g					Calorie 861kcal Protein 40.6g					Calorie 793kcal Protein 29.3g					Calorie 823kcal Protein 41.8g					Calorie 904kcal Protein 31.6g				
14					15					16					17					18				
Roasted Chicken w. Leeks (V) Asparagus Tofu Hollandaise Gratin White Rice Carrot Flowers Eggplant w. Capers Potato Soup Lemon Cake					Thai Stir-fry Beef & Broccoli (V) Basil Eggplant w. Tofu White Rice Stir Fried Asian Greens Pad Thai Vegetable Soup Mango w. Tapioca					Chicken Taco Rice (V) Vegetable Bean Taco Rice White Rice Tortilla Chips Corn Salsa Carrot Soup Orange Wedges					Braised Whitefish in a Citrus BBQ Sauce (V) Crispy Tofu in Citrus Sauce White Rice Blanched Spinach Thyme Roasted Carrot Sweet Potato & Onion Soup Apple Jelly					Chicken Karaage (V) Tofu & Sweet Potato Karaage White Rice Japanese Potato Salad Sautéed Broccoli Egg Drop Soup Mixed Fresh Fruits				
EGG DAIRY WHEAT SOY					WHEAT FISH SOY					WHEAT SOY					EGG DAIRY WHEAT FISH SOY					EGG DAIRY WHEAT SOY				
Calorie 655kcal Protein 46.6g					Calorie 816kcal Protein 27.8g					Calorie 786kcal Protein 34.0g					Calorie 720kcal Protein 29.6g					Calorie 913kcal Protein 33.2g				
21					22					23					24					25				
Beef Stew (V) Kidney Bean & Mushroom Pie Butter Rolls Colcannon Mashed Potatoes Lemon Asparagus Vegetable Soup Carrot Cake					Chicken Katsu w. Shredded Cabbage (V) Tofu Katsu w. Shredded Cabbage White Rice Tamagoyaki Sesame Green Beans Carrot & Onion Soup Fresh Pineapple					No School					Meat Lovers Pizza (V) Margherita Pizza Tomato Pasta Roasted Asparagus Carrots Vichy Minestrone Soup Grape Jelly					South Indian Chicken Coconut Curry (V) Indian Roasted Squash Curry White Rice Baked Pumpkin Stir Fry Vegetables Lentil Soup Fresh Fruits				
EGG DAIRY WHEAT					EGG DAIRY WHEAT SOY										DAIRY WHEAT SOY					DAIRY WHEAT SOY				
Calorie 918kcal Protein 36.8g					Calorie 791kcal Protein 36.5g										Calorie 734kcal Protein 24.9g					Calorie 875kcal Protein 31.5g				
28					29					30														
Miso Glazed Chicken (V) Bok Choy w. Rice Noodles & Tofu White Rice Sesame Bean Sprouts Zucchini w. Caramelized Onions Pumpkin Soup Mixed Berries & Yoghurt					Japanese Beef Curry (V) Japanese Tofu Curry White Rice Croquettes Japanese Pickles Miso Soup Fresh Oranges					Sesame Chicken w. Honey Mustard Sauce (V) Tofu Karaage White Rice Steamed Broccoli Eggplant Parmesan Wakame Soup Sponge Cake														
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

# November 2022



# Horizon Japan International School

Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday	
		1		2		3		4	
		オーガニックスパゲッティポロネーゼ (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 コーンスープ 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 野菜スープ 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 トマトスープ フルーツ	
		卵 乳 小麦 Calorie 769kcal Protein 32.1g		卵 乳 小麦 魚 Calorie 932kcal Protein 32.1g				乳 魚 Calorie 718kcal Protein 22.7g	
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 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 ご飯 グリンピースと人参とコーン 炒り卵 味噌汁 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 トウモロコシとねぎのスープ 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 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 レンズ豆のスープ オレンジゼリー	
卵 乳 小麦 魚 Calorie 845kcal Protein 33.7g		卵 小麦 魚 大豆 Calorie 861kcal Protein 40.6g		卵 乳 小麦 魚 Calorie 793kcal Protein 29.3g		乳 小麦 大豆 Calorie 823kcal Protein 41.8g		卵 乳 小麦 大豆 Calorie 904kcal Protein 31.6g	
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 ポテトスープ 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 野菜スープ 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 キャロットスープ 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 さつまいもと玉ねぎのスープ 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 たまごスープ ミックスフルーツ	
卵 乳 小麦 Calorie 655kcal Protein 46.6g		小麦 魚 大豆 Calorie 816kcal Protein 27.8g		小麦 Calorie 786kcal Protein 34.0g		卵 乳 小麦 魚 大豆 Calorie 720kcal Protein 29.6g		卵 乳 小麦 大豆 Calorie 913kcal Protein 33.2g	
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 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 ご飯 玉子焼き インゲンのごま和え にんじんと玉ねぎのスープ 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 ミネストローネ グレープゼリー		南インド風ココナッツチキンカレー (V) インド風パンプキンカレー ご飯 ベイクドパンプキン 野菜炒め レンズ豆のスープ フルーツ	
卵 乳 小麦 Calorie 918kcal Protein 36.8g		卵 乳 小麦 大豆 Calorie 791kcal Protein 36.5g				乳 小麦 大豆 Calorie 734kcal Protein 24.9g		乳 小麦 大豆 Calorie 875kcal Protein 31.5g	
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 パンプキンスープ 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 味噌汁 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 なすのパルメザン焼き わかめスープ スポンジケーキ					
小麦 ごま 大豆 Calorie 831kcal Protein 43.9g		卵 乳 小麦 ごま 大豆 Calorie 836kcal Protein 28.6g		卵 乳 小麦 ごま 大豆 Calorie 939kcal Protein 46.3g					

(V) Vegetarian Main Course

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