

# September 2023



# Horizon Japan International School

Monday		Tuesday			Wednesday					Thursday					Friday				
															1				
															Margherita Pizza Tomato & Eggplant Confit Stir Fry Greens w. Garlic Mix Beans & Olive Salad Tomato Soup Fresh Fruit				
															DAIRY WHEAT Calorie 619kcal Protein 17..2				
4		5			6					7					8				
Chicken Adobo (V) Atsuage & Vegetables White Rice Green Peas w. Carrots Japanese Egg Scramble Vegetable Soup Chocolate Orange Cake		Tomato Basil Pasta w. Tuna (V) Pasta w. Eggplant Arrabiata Italian Salad Pan Seared Garbanzos w. Spinach Steamed Broccoli Corn & Carrot Soup Mixed Fruits			Teriyaki Chicken (V) Teriyaki Tofu w. Daikon White Rice Kinpira Renkon Stir Fry Vegetables Miso Soup Sliced Pineapple					Juicy Beef Burgers (V) Grilled Vegetable Burgers Crispy Potato Wedges Green Beans Coleslaw Ginger & Onion Soup Orange Wedges					Tandoori Chicken (V) Falafel w. Tzatziki Sauce White Rice Steamed Cauliflower Spinach w. Lemon Zest Pumpkin Soup Mixed Fruit Jelly				
EGG DAIRY WHEAT SOY		EGG DAIRY WHEAT FISH			EGG DAIRY WHEAT SESAME FISH SOY					EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY					DAIRY SOY				
Calorie 924kcal Protein 39.5g		Calorie 706kcal Protein 26.6g			Calorie 694kcal Protein 30.5g					Calorie 906kcal Protein 30.7g					Calorie 736kcal Protein 42.1g				
11		12			13					14					15				
CK Roast Chicken (V) Roast Vegetables & Tofu Mac N Cheese Steamed Broccoli Roasted Carrots Noodle Soup Vanilla Cake		Spaghetti Bolognese (V) Spaghetti w. Chick Peas in Pomodoro Vegetable Salad Green Beans Grilled Onions & Mushrooms Potato Soup Sliced Melon			Fish Fingers (V) Crispy Lemon Pepper Tofu White Rice Steamed Greens Tartar Sauce Carrot Soup Mango & Pineapple					Barbeque Chicken (V) Grilled Vegetable & White Bean Casserole White Rice Carrot Flowers w. Spring Onions Buttered Corn Tomato Soup Grape Jelly					Japanese Beef Curry (V) Japanese Vegetable Curry White Rice Stewed Japanese Vegetables Komatsuna Ohitashi Egg Drop Soup Sliced Oranges w. Honey & Lemon				
EGG DAIRY WHEAT SOY		EGG DAIRY WHEAT			EGG DAIRY WHEAT FISH SOY					DAIRY					EGG DAIRY WHEAT SOY				
Calorie 817kcal Protein 51.7g		Calorie 769kcal Protein 31.7g			Calorie 859kcal Protein 32.3g					Calorie 687kcal Protein 41.4g					Calorie 766kcal Protein 29.6g				
18		19			20					21					22				
No School		Beef Bulgogi (V) Tofu & Shimeji Bulgogi White Rice Grilled Onions & Peppers Steamed Eggplant w. Soy Corn & Leek Soup Custard Cake			Butter Chicken (V) Butter Chick Peas & Vegetables White Rice Vegetable Makhani Turmeric Cauliflower Lentil Soup Apple Jelly					Frutti Di Mare Pasta (V) Spaghetti w. Asparagus & Chick Peas Green Salad w. Olive Grilled Zucchini Mixed Mushrooms w. Pesto French Onion Soup Rice Pudding					No School				
		EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY			EGG DAIRY WHEAT					EGG DAIRY WHEAT FISH									
		Calorie 969kcal Protein 37.9g			Calorie 749kcal Protein 26.8g					Calorie 852kcal Protein 30.5g									
25		26			27					28					29				
Beef Lasagna (V) Vegetarian Lasagna Vegetable Salad Steamed Broccoli Roasted Carrots Pumpkin Soup Orange Jelly		Miso Chicken (V) Miso Tofu & Vegetables White Rice Snap Peas Daikon Nimono Corn Soup Sponge Cake			Baked Cod w. Lemon Herb Butter (V) Zucchini w. Lemon & Garbanzo White Rice Parsley Boiled Potatoes Garlic Green Beans Corn & Leek Soup Chocolate Cake					Chicken Taco Rice (V) Vegetable Bean Taco Rice White Rice Tortilla Chips Corn Salsa Carrot Soup Orange Wedges					Thai Stir-fry Beef & Broccoli (V) Basil Eggplant w. Tofu White Rice Stir Fried Asian Greens Pad Thai Vegetable Soup Mango w. Tapioca				
DAIRY WHEAT		EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY			EGG DAIRY WHEAT FISH					WHEAT SOY					WHEAT FISH SOY				
Calorie 885kcal Protein 41.8g		Calorie 853kcal Protein 43.3g			Calorie 793kcal Protein 29.3g					Calorie 786kcal Protein 34.0g					Calorie 816kcal Protein 27.8g				

( V ) Vegetarian Main Course

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

# September 2023



# Horizon Japan International School

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 トマトスープ フルーツ				
																				乳 小麦 Calorie 619kcal Protein 17..2				
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 野菜スープ 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 コーンと人参のスープ 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 味噌汁 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 オニオンジンジャースープ 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 パンプキンスープ ミックスフルーツゼリー				
卵 乳 小麦 大豆 Calorie 924kcal Protein 39.5g					卵 乳 小麦 魚 大豆 Calorie 706kcal Protein 26.6g					卵 乳 小麦 ごま 魚 大豆 Calorie 694kcal Protein 30.5g					卵 乳 小麦 ごま 大豆 Calorie 906kcal Protein 30.7g					乳 大豆 Calorie 736kcal Protein 42.1g				
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 ヌードルスープ 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 ポテトスープ 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 キャロットスープ 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 トマトスープ 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 たまごスープ ハニーレモンオレンジ				
卵 乳 小麦 大豆 Calorie 817kcal Protein 51.7g					卵 乳 小麦 魚 大豆 Calorie 769kcal Protein 31.7g					卵 乳 小麦 魚 大豆 Calorie 859kcal Protein 32.3g					乳 大豆 Calorie 687kcal Protein 41.4g					卵 乳 小麦 大豆 Calorie 766kcal Protein 29.6g				
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 トウモロコシとねぎのスープ 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 レンズ豆のスープ 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 フレンチオニオンスープ ライスプリン					No School				
					卵 乳 小麦 ごま 大豆 Calorie 969kcal Protein 37.9g					卵 乳 小麦 魚 大豆 Calorie 749kcal Protein 26.8g					卵 乳 小麦 魚 Calorie 852kcal Protein 30.5g									
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 パンプキンスープ 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 コーンスープ 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 とうもろこしとねぎのスープ 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 キャロットスープ 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 野菜スープ マンゴータピオカ				
乳 小麦 Calorie 885kcal Protein 41.8g					卵 乳 小麦 ごま 大豆 Calorie 853kcal Protein 43.3g					卵 乳 小麦 魚 Calorie 793kcal Protein 29.3g					小麦 大豆 Calorie 786kcal Protein 34.0g					小麦 魚 大豆 Calorie 816kcal Protein 27.8g				

(V) Vegetarian Main Course

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