

# November 2021



# Horizon International School

Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday				
1 Chicken Fajitas Tortillas Pineapple Salsa Roasted Corn					2 Sweet & Sour Chicken White Rice Stir Fried Broccoli Asian Vegetables					3 School Holiday					4 Organic Spaghetti Bolognese Freshly Baked Focaccia Grilled Eggplant Green Peas					5 Soy Glazed Chicken White Rice Roasted Pumpkin Spinach Ohitashi				
	DAIRY	WHEAT			EGG	DAIRY	WHEAT		SOY							DAIRY	WHEAT					WHEAT		SOY
E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na
759	37.1	36.4	59.8	1631	935	42.4	42.0	92.0	1866						814	30.3	28.9	97.5	421	793	40.6	28.8	87.0	1268
8 Barbeque Chicken Scalloped Potato Gratin Grilled Carrots Buttered Corn					9 Chili Con Carne White Rice Grilled Peppers & Onions Pineapple Salsa					10 Tandoori Chicken White Rice Curried Cauliflower Steamed Broccoli					11 Beef Bulgogi White Rice Komatsuna Nibitashi Grilled Eggplant w. Soy					12 Teriyaki Chicken White Rice Lotus Root w. Carrots Green Beans				
	DAIRY	WHEAT									DAIRY						WHEAT	SESAME	SOY		DAIRY	WHEAT	SESAME	SOY
E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na
679	75.4	18.5	48.5	876	725	22.6	16.3	117.1	818	752	34.8	31.2	78.4	577	855	35.9	35.9	88.9	1546	747	39.9	17.6	97.9	1057
15 Chicken Nachos White Rice Corn Chips Fresh Tomato Salsa					16 Tuna & Sweet Corn Pasta Garlic Butter Bread Steamed Cauliflower Broccoli					17 Japanese Chicken Curry White Rice Croquettes Grilled Leeks					18 Roasted Beef w. Gravy White Rice Baked Pumpkin Carrots Vichy & Broccoli					19 Mandarin Chicken White Rice Stir Fry Vegetables Asian Noodle Salad				
	DAIRY	WHEAT		SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	FISH		EGG	DAIRY	WHEAT		SOY		DAIRY						WHEAT		SOY
E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na
876	30.7	28.8	117.0	739	818	30.0	26.8	111.5	1135	762	27.9	25.3	102.7	1286	764	23.8	32.8	85.4	631	766	50.1	19.1	93.2	1468
22 School Holiday					23 School Holiday					24 Chicken Karaage White Rice Kinpira Gobo Edamame					25 Beef Lasagna Baked Focaccia Buttered Green Beans Steamed Carrots					26 Fish Fingers White Rice Roasted Eggplant Steamed Green Peas				
										EGG		WHEAT	SESAME	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT			EGG	DAIRY	WHEAT	FISH	SOY
E		F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na
										750	44.2	21.6	89.4	1089	740	31.4	33.9	71.6	759	848	34.8	23.4	118.3	1061
29 Hayashi Beef White Rice Simmered Kabocha Squash Snap Peas					30 Meat Lovers Pizza Penne w. Vegetable & Olives Green Beans w. Garlic Roasted Carrots																			
	DAIRY	WHEAT		SOY		DAIRY	WHEAT																	
E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na															
872	30.6	26.5	115.9	1472	924	39.1	40.1	98.3	1101															

\*E: Energy(kcal), P: Protein(g), F: Fat(g), C: Carbohydrates(g), Na: Sodium(mg)

Cezars Kitchen does not use nuts in our recipes

# November 2021



# Horizon International School

Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday				
1 チキンファヒータス トルティーヤ パイナップルサルサ ローストコーン					2 酢鶏 ご飯 ブロッコリー炒め アジア風野菜					3 School Holiday					4 オーガニックボロネーゼスパゲッティ フォカッチャ ナスのグリル グリーンピース					5 鶏肉の和風焼き ご飯 かぼちゃのロースト ほうれん草のお浸し				
	乳	小麦			卵	乳	小麦		大豆							乳	小麦					小麦		大豆
E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na
759	37.1	36.4	59.8	1631	935	42.4	42.0	92.0	1866						814	30.3	28.9	97.5	421	793	40.6	28.8	87.0	1268
8 BBQチキン ポテトグラタン 人参のグリル バターコーン					9 チリコンカン ご飯 ピーマンと玉ねぎのグリル パイナップルサルサ					10 タンドリーチキン ご飯 カリフラワーのカレー風 ブロッコリーの温野菜					11 プルコギビーフ ご飯 小松菜の煮びたし ナスの醤油グリル					12 照り焼きチキン ご飯 レンコンと人参 さやいんげん				
	乳	小麦									乳						小麦	ごま	大豆		乳	小麦	ごま	大豆
E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na
679	75.4	18.5	48.5	876	725	22.6	16.3	117.1	818	752	34.8	31.2	78.4	577	855	35.9	35.9	88.9	1546	747	39.9	17.6	97.9	1057
15 チキンナチョス ご飯 コーンチップス トマトサルサ					16 ツナとスイートコーンのパスタ ガーリックパン カリフラワーの温野菜 ブロッコリー					17 チキンカレー ご飯 コロッケ ネギのグリル					18 ローストビーフ グレイビーソース ご飯 カボチャのバイク キャロットビシーとブロッコリー					19 マンダリンチキン ご飯 野菜炒め アジアヌードルサラダ				
	乳	小麦		大豆	卵	乳	小麦	魚		卵	乳	小麦		大豆		乳						小麦		大豆
E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na
876	30.7	28.8	117.0	739	818	30.0	26.8	111.5	1135	762	27.9	25.3	102.7	1286	764	23.8	32.8	85.4	631	766	50.1	19.1	93.2	1468
22 School Holiday					23 School Holiday					24 鶏肉のから揚げ ご飯 きんぴらごぼう 枝豆					25 ビーフザニア フォカッチャ さやいんげんのバターソテー にんじんの温野菜					26 フィッシュフィンガー ご飯 ナスのロースト グリーンピースの温野菜				
										卵		小麦	ごま	大豆	卵	乳	小麦			卵	乳	小麦	魚	大豆
E		F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na
										750	44.2	21.6	89.4	1089	740	31.4	33.9	71.6	759	848	34.8	23.4	118.3	1061
29 ハヤシライス ご飯 カボチャ煮 スナップエンドウ					30 ミートピザ 野菜とオリーブのパンネ さやいんげんのガーリック風 にんじんのロースト																			
	乳	小麦		大豆		乳	小麦																	
E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na															
872	30.6	26.5	115.9	1472	924	39.1	40.1	98.3	1101															

\*E: エネルギー(kcal), P: タンパク質(g), F: 脂質(g), C: 炭水化物(g), Na: ナトリウム(mg)

シーザースキッチンではレシピにナッツを使用していません。