

March 2024



Horizon Japan International School (Kinder)

Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday				
																				Hinamatsuri				
																				Chicken Nimono (Chikuzenni)				
																				(V) Simmered Vegetables & Tofu				
																				White Rice				
																				Japanese Pickles				
																				Miso Glazed Eggplant				
																				Sliced Oranges w. Spiced Honey				
																				EGG DAIRY WHEAT FISH SOY				
																				Calorie 472kcal Protein 15.5g				
4					5					6					7					8				
Japanese Chicken Curry					Lemon Herb Crusted Cod					Thai Basil Chicken					Beef Lasagna					Cezars Made w. Love Roasted Chicken				
(V) Japanese Tofu Curry					(V) Tofu Meunier					(V) Thai Basil Eggplant w. Tofu					(V) Vegetarian Lasagna					(V) Tofu Hijiki Hamburg w. Soy Mayonnaise				
White Rice					Parsley Boiled Potatoes					White Rice					Cezars Freshly Baked Focaccia					White Rice				
Croquettes					Ratatouille					Adobong Kankong					Cauliflower w. Broccoli					Chateau Cut Carrots				
Kimpira Gobo					Crispy Snap Peas					Wok Seared Greens w. Sweet Chili					Spinach w. Lemon & Garbanzo					Green Beans				
Mixed Fruit					Peaches & Cream					Mango Drop Cake					Apples w. Grapes					Pears w. Caramel Sauce				
EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY					DAIRY WHEAT FISH					EGG DAIRY WHEAT SESAME FISH SOY					EGG DAIRY WHEAT					EGG DAIRY WHEAT FISH SOY				
Calorie 576kcal Protein 17.6g					Calorie 337kcal Protein 19.6g					Calorie 518kcal Protein 24.2g					Calorie 527kcal Protein 22.4g					Calorie 457kcal Protein 16.6g				
11					12					13					14					15				
Fish Fingers					Teriyaki Chicken					Beef Bourguignonne					Chicken Vesuvio					Marinated Braised Whitefish				
(V) Chick Pea Fingers					(V) Teriyaki Tofu w. Eggplant					(V) Vegetable Bourguignonne					(V) Chick Peas in Pomodoro					(V) Marinated Braised Tofu				
White Rice					White Rice					Bread Rolls					Garlic & Parsley Buttered Pasta					White Rice				
Green Peas					Stir Fry Vegetables					Roasted Eggplant					Sautéed Broccoli					Roasted Cauliflower				
Tartar Sauce & Lemon					Edamame Gomaе					Grilled Zucchini					Mixed Layered Vegetable Coins					Turlu Turlu - Seasoned Vegetables w. Apples				
Fruit Jelly					Sliced Pineapple					Vanilla Custard					Sliced Melon					Vanilla Cake				
EGG DAIRY WHEAT FISH					EGG DAIRY WHEAT SESAME FISH SOY					EGG DAIRY WHEAT					DAIRY WHEAT					EGG DAIRY WHEAT FISH SOY				
Calorie 533kcal Protein 18.4g					Calorie 459kcal Protein 19.8g					Calorie 487kcal Protein 23.7g					Calorie 464kcal Protein 22.9g					Calorie 476kcal Protein 19.3g				
18					19					20					21					22				
School Closed Spring Break					School Closed Spring Break					School Closed Spring Break					School Closed Spring Break					School Closed Spring Break				
25					26					27					28					29				
School Holiday					Sweet & Sour Seafood					Greek Chicken w. Olives					Hayashi Beef					Sicilian Grilled Chicken				
					(V) Sweet & Sour Tofu					(V) Grilled Vegetables w. Legumes					(V) Edamame Stir Fry w. Sesame & Garlic					(V) Caponata w. Garbanzo				
					White Rice					White Rice					White Rice					Pasta Primavera				
					Stir Fry Vegetables					Parmesan Crusted Asparagus					Snap Peas					Grilled Zucchini				
					Steamed Broccoli					Roasted Peppers w. Balsamic Glaze					Fukujinzuke (Pickled Lotus & Daikon)					Green Salad w. Italian Dressing				
					Mikan Jelly					Lemon Custard					Fresh Fruits					Tropical Fruit w. Grapes				
					WHEAT FISH SOY					EGG DAIRY WHEAT					EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY					DAIRY WHEAT				
					Calorie 451kcal Protein 21.1g					Calorie 524kcal Protein 26.6g					Calorie 505kcal Protein 17.4g					Calorie 458kcal Protein 25.8g				

(V) Vegetarian Main Course

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

March 2024



Horizon Japan International School (Kinder)

Monday		Tuesday			Wednesday			Thursday			Friday		
											ひな祭り 1		
											筑前煮 (V) 野菜と豆腐の煮物 ご飯 漬物 茄子の味噌田楽 ハニースライスオレンジ 卵 乳 小麦 魚 大豆 Calorie 472kcal Protein 15.5g		
4		5			6			7			8		
チキンカレー (V) 豆腐カレー ご飯 コロッケ きんぴらごぼう ミックスフルーツ 卵 乳 小麦 ごま 大豆 Calorie 576kcal Protein 17.6g		白身魚のレモンハーブ焼き (V) 豆腐のムニエル パセリポテト ラタトゥイユ サクサクスナップエンドウ ピーチ&クリーム 乳 小麦 魚 Calorie 337kcal Protein 19.6g			タイ風バジルチキン (V) タイバジル風ナスと豆腐 ご飯 空芯菜のアドボ 青菜のスイートチリ炒め マンゴードロップケーキ 卵 乳 小麦 ごま 魚 大豆 Calorie 518kcal Protein 24.2g			ビーフラザニア (V) ベジタリアンラザニア フォカッチャ カリフラワーとブロッコリー ほうれん草とひよこ豆のレモン風 りんごとぶどう 卵 乳 小麦 Calorie 527kcal Protein 22.4g			ローストチキン (V) 豆腐とひじきのハンバーグ 醤油マヨソース ご飯 シャトーキャロット さやいんげん 洋ナシのカaramelソース 卵 乳 小麦 魚 大豆 Calorie 457kcal Protein 16.6g		
11		12			13			14			15		
フィッシュフィンガー (V) ひよこ豆フィンガー ご飯 グリーンピース タルタルソースとレモン フルーツゼリー 卵 乳 小麦 魚 Calorie 533kcal Protein 18.4g		照り焼きチキン (V) 豆腐とナスの照り焼き ご飯 野菜炒め 枝豆のごま和え パイナップル 卵 乳 小麦 ごま 魚 大豆 Calorie 459kcal Protein 19.8g			牛肉のブルゴーニュ風 (V) 野菜のブルゴーニュ風 ロールパン なすのロースト ズッキーニのグリル バニラカスタード 卵 乳 小麦 Calorie 487kcal Protein 23.7g			ヴェスビオ風チキン (V) ひよこ豆のポモドーロソース ガーリックパセリバターパスタ ブロッコリーのソテー 彩り野菜 メロン 乳 小麦 Calorie 464kcal Protein 22.9g			白身魚のマリネ煮 (V) 豆腐のマリネ煮 ご飯 ローストカリフラワー 季節野菜とりんごのトルコ風ラタトゥイユ バニラケーキ 卵 乳 小麦 魚 大豆 Calorie 476kcal Protein 19.3g		
18		19			20			21			22		
School Closed Spring Break		School Closed Spring Break			School Closed Spring Break			School Closed Spring Break			School Closed Spring Break		
25		26			27			28			29		
School Holiday		魚介の甘酢あんかけ (V) 豆腐の甘酢あんかけ ご飯 野菜炒め ブロッコリーの温野菜 みかんゼリー 小麦 魚 大豆 Calorie 451kcal Protein 21.1g			ギリシャ風チキンとオリーブ (V) 野菜と豆のグリル ご飯 アスパラガスのパルメザン焼き ピーマンのバルサミコグラッセ レモンカスタード 卵 乳 小麦 Calorie 524kcal Protein 26.6g			ハヤシライス (V) 枝豆のごまニンニク炒め ご飯 スナップエンドウ 福神漬け フルーツ 卵 乳 小麦 ごま 大豆 Calorie 505kcal Protein 17.4g			シチリア風グリルチキン (V) ひよこ豆のカボナータ プリマヴェーラパスタ ズッキーニのグリル グリーンサラダとイタリアンドレッシング トロピカルフルーツとぶどう 乳 小麦 Calorie 458kcal Protein 25.8g		

(V) Vegetarian Main Course

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