

# June 2022



# Horizon International School

Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday				
										<b>1</b> Beef Stew Bread Rolls & White Rice Broccoli Asparagus w. Lemon Garlic Sauce					<b>2</b> Stir-fry Chicken & Broccoli White Rice Soy Glazed Eggplant Sauté Komatsuna w. Tofu & Moyashi					<b>3</b> Gyudon (Beef Bowl) Brown & White Rice Tamagoyaki Mixed Steamed Vegetables				
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
637	26.5	15.8	103.8	590						616	29.9	19.1	88.0	741	776	26.1	32.7	104.6	585					
<b>6</b>					<b>7</b>					<b>8</b>					<b>9</b>					<b>10</b>				
Beef Fajitas Tortillas & White Rice Pineapple Tomato Salsa Roasted Corn					Sweet & Sour Chicken White Rice Stir Fried Broccoli Asian Vegetables					Organic Spaghetti Bolognese Green Peas Grilled Eggplant Italian Salad					Baked White Fish w. Citrus Sauce White Rice Grilled Asparagus Mushrooms & Melting Onions					Soy Glazed Chicken White Rice Roasted Pumpkin Spinach Ohitashi				
	DAIRY	WHEAT		SOY			WHEAT		SOY		DAIRY	WHEAT				DAIRY		FISH				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
726	29.0	30.7	87.6	739	745	33	17.8	120.3	909	909	38.4	41.3	101.0	634	610	26.9	15.0	102.2	360	636	44.1	5.9	108.1	477
<b>13</b>					<b>14</b>					<b>15</b>					<b>16</b>					<b>17</b>				
No School					No School					No School					No School					No School				
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
<b>20</b>					<b>21</b>					<b>22</b>					<b>23</b>					<b>24</b>				
No School					No School					No School					No School					No School				
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
<b>27</b>					<b>28</b>					<b>29</b>					<b>30</b>									
No School					No School					No School					No School									
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

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

Cezars Kitchen does not use nuts in our recipes

# June 2022



# Horizon International School

Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday				
										1					2					3				
										ビーフシチュー ロールパンとごはん ブロッコリー アスパラガスのレモンガーリックソース					鶏肉とブロッコリー炒め ごはん なすの醤油焼き 小松菜、豆腐、もやしのソテー					牛丼 玄米ミックスごはん 玉子焼き 彩り温野菜				
										卵 乳 小麦					小麦 大豆					卵 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				
637 26.5 15.8 103.8 590					616 29.9 19.1 88.0 741					776 26.1 32.7 104.6 585														
6					7					8					9					10				
ビーフアヒータス トルティーヤとごはん パインアップトマトサルサ ローストコーン					酢鶏 ごはん ブロッコリー炒め 中華風野菜					オーガニックスパゲッティボロネーゼ グリーンピース なすのグリル イタリアンサラダ					白身魚のシトラスソース ごはん アスパラガスのグリル きのことあめ色玉ねぎ					鶏肉の醤油焼き ごはん かぼちゃのロースト ほうれん草のお浸し				
乳 小麦 大豆					小麦 大豆					乳 小麦					乳 魚					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				
726 29.0 30.7 87.6 739					745 33 17.8 120.3 909					909 38.4 41.3 101.0 634					610 26.9 15.0 102.2 360					636 44.1 5.9 108.1 477				
13					14					15					16					17				
No School					No School					No School					No School					No School				
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				
20					21					22					23					24				
No School					No School					No School					No School					No School				
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				
27					28					29					30									
No School					No School					No School					No School									
E P F C Na					E P F C Na					E P F C Na					E P F C Na									

\*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。