

March 2024



Horizon Japan International School

Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday	
								Hinamatsuri	
								1	
								Chicken Nimono (Chikuzenni) (V) Simmered Vegetables & Tofu White Rice Japanese Pickles Miso Glazed Eggplant Clam Chowder (V) Vegetable Chowder Sliced Oranges w. Spiced Honey	
								EGG DAIRY WHEAT FISH SOY	
								Calorie 872kcal Protein 29.5g	
4		5		6		7		8	
Japanese Chicken Curry (V) Japanese Tofu Curry White Rice Croquettes Kimpira Gobo Aburaage Soup Mixed Fruit		Lemon Herb Crusted Cod (V) Tofu Meunier Parsley Boiled Potatoes Ratatouille Crispy Snap Peas Asparagus Soup Peaches & Cream		Thai Basil Chicken (V) Thai Basil Eggplant w. Tofu White Rice Adobong Kankong Wok Seared Greens w. Sweet Chili Sweet Potato & Coconut Soup Mango Drop Cake		Beef Lasagna (V) Vegetarian Lasagna Cezars Freshly Baked Focaccia Cauliflower w. Broccoli Spinach w. Lemon & Garbanzo Vegetable Bean Zuppa Toscana Apples w. Grapes		Cezars Made w. Love Roasted Chicken (V) Tofu Hijiki Hamburg w. Soy Mayonnaise White Rice Chateau Cut Carrots Green Beans Split Pea Soup 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 995kcal Protein 32.8g		Calorie 623kcal Protein 36.4g		Calorie 961kcal Protein 42.3g		Calorie 958kcal Protein 39.4g		Calorie 852kcal Protein 31.7g	
11		12		13		14		15	
Fish Fingers (V) Chick Pea Fingers White Rice Green Peas Tartar Sauce & Lemon Creamy Mushroom Soup Fruit Jelly		Teriyaki Chicken (V) Teriyaki Tofu w. Eggplant White Rice Stir Fry Vegetables Edamame Goma Miso Soup Sliced Pineapple		Beef Bourguignonne (V) Vegetable Bourguignonne Bread Rolls Roasted Eggplant Grilled Zucchini Mixed Vegetable Soup Vanilla Custard		Chicken Vesuvio (V) Chick Peas in Pomodoro Garlic & Parsley Buttered Pasta Sauteed Broccoli Mixed Layered Vegetable Coins Potato & Kale Soup Sliced Melon		Marinated Braised Whitefish (V) Marinated Braised Tofu White Rice Roasted Cauliflower Turlu Turlu - Seasoned Vegetables w. Apples Cabbage & Bean Soup Vanilla Cake	
EGG DAIRY WHEAT FISH		EGG DAIRY WHEAT SESAME FISH SOY		EGG DAIRY WHEAT		DAIRY WHEAT		EGG DAIRY WHEAT FISH SOY	
Calorie 979kcal Protein 33.7g		Calorie 792kcal Protein 35.9g		Calorie 808kcal Protein 39.4g		Calorie 845kcal Protein 40.7g		Calorie 846kcal Protein 34.7g	
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 (V) Sweet & Sour Tofu White Rice Stir Fry Vegetables Steamed Broccoli Hot & Sour Tofu Soup Mikan Jelly		Greek Chicken w. Olives (V) Grilled Vegetables w. Legumes White Rice Parmesan Crusted Asparagus Roasted Peppers w. Balsamic Glaze Fasolada (Bean Soup) Lemon Custard		Hayashi Beef (V) Edamame Stir Fry w. Sesame & Garlic White Rice Snap Peas Fukujinzuke (Pickled Lotus & Daikon) Japanese Clear Soup Fresh Fruits		Sicilian Grilled Chicken (V) Caponata w. Garbanzo Pasta Primavera Grilled Zucchini Green Salad w. Italian Dressing Minestrone Soup Tropical Fruit w. Grapes	
		WHEAT FISH SOY		EGG DAIRY WHEAT		EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY		DAIRY WHEAT	
		Calorie 845kcal Protein 40.0g		Calorie 989kcal Protein 50.1g		Calorie 846kcal Protein 29.7g		Calorie 815kcal Protein 45.0g	

(V) Vegetarian Main Course

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

March 2024



Horizon Japan International School

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 クラムチャウダー (V) 野菜チャウダー ハニースライスオレンジ 卵 乳 小麦 魚 大豆 Calorie 872kcal Protein 29.5g	
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 油揚げスープ ミックスフルーツ 卵 乳 小麦 小麦 小麦 大豆 Calorie 995kcal Protein 32.8g		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 アスパラガススープ ピーチ&クリーム 乳 小麦 魚 大豆 Calorie 623kcal Protein 36.4g		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 さつまいもとココナッツのスープ マンゴードロップケーキ 卵 乳 小麦 小麦 小麦 大豆 Calorie 961kcal Protein 42.3g		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 野菜と豆のズパトスカーナ りんごとぶどう 卵 乳 小麦 小麦 小麦 大豆 Calorie 958kcal Protein 39.4g		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 スプリットピースープ 洋ナシのカaramelソース 卵 乳 小麦 魚 大豆 Calorie 852kcal Protein 31.7g	
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 きのこのクリームスープ フルーツゼリー 卵 乳 小麦 魚 大豆 Calorie 979kcal Protein 33.7g		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 味噌汁 パイナップル 卵 乳 小麦 小麦 小麦 大豆 Calorie 792kcal Protein 35.9g		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 彩り野菜スープ バニラカスタード 卵 乳 小麦 小麦 小麦 大豆 Calorie 808kcal Protein 39.4g		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 じゃがいもとケールのスープ メロン 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 大豆 Calorie 845kcal Protein 40.7g		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 キャベツと豆のスープ バニラケーキ 卵 乳 小麦 魚 大豆 Calorie 846kcal Protein 34.7g	
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 豆腐の酸辣湯 みかんゼリー 小麦 魚 大豆 Calorie 845kcal Protein 40.0g		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 ファソラダ レモンカスタード 卵 乳 小麦 小麦 小麦 大豆 Calorie 989kcal Protein 50.1g		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 吸い物 フルーツ 卵 乳 小麦 小麦 小麦 大豆 Calorie 846kcal Protein 29.7g		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 ミネストローネ トロピカルフルーツとぶどう 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 大豆 Calorie 815kcal Protein 45.0g	

(V) Vegetarian Main Course

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