









January 2022 

CEZARS
KITCHEN

Horizon International School

| Monday | | | | | Tuesday | | | | | Wednesday | | | | | Thursday | | | | | Friday | | | | | | | | | |
|---|-------|-------|-------|------|--|-------|-------|------|------|---|-------|-------|-------|------|---|-------|--------|--------|------|---|-------|--------|------|------|---|---|---|----|----|
| 3 School Holiday | | | | | 4 School Holiday | | | | | 5 School Holiday | | | | | 6 School Holiday | | | | | 7 School Holiday | | | | | | | | | |
| 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 | P | F | C | Na |
| 10 School Holiday | | | | | 11 Frutti Di Mare Pasta Herb Rolls Grilled Zucchini Grilled Mushrooms | | | | | 12 Chicken Katsu White Rice Stir Fry Cabbage Japanese Grilled Eggplant | | | | | 13 Juicy Beef Burgers Crispy Potatoes Wedges Grilled Vegetables Coleslaw | | | | | 14 Japanese Chicken Curry White Rice Kinpira Renkon Broccoli Blanched w. Sesame Oil | | | | | | | | | |
| E | P | F | C | Na | EGG | DAIRY | WHEAT | FISH | Na | EGG | DAIRY | WHEAT | Na | SOY | EGG | DAIRY | WHEAT | SESAME | SOY | Na | WHEAT | SESAME | SOY | E | P | F | C | Na | |
| | | | | | 621 | 32.2 | 15.6 | 79.9 | 1031 | 753 | 36.1 | 28.0 | 83.8 | 1082 | 785 | 18.9 | 22.5 | 98.6 | 1330 | 624 | 29.6 | 14.7 | 91.8 | 1256 | | | | | |
| 17 Fish Fingers White Rice Spinach w. Garbanzo Baked Carrots | | | | | 18 Barbeque Chicken Scalloped Potato Gratin Buttered Corn Broccoli | | | | | 19 Organic Spaghetti Bolognese Herb Focaccia Green Peas Steamed Cauliflower  | | | | | 20 Sweet & Sour Chicken White Rice Wok Seared Broccoli Ginger Honey Roasted Carrots | | | | | 21 Beef Stroganoff Parsley Buttered Noodles French Bean Cassoulet Sauteed Zucchini | | | | | | | | | |
| EGG | DAIRY | WHEAT | FISH | Na | Na | DAIRY | WHEAT | Na | Na | Na | DAIRY | WHEAT | Na | Na | Na | WHEAT | SESAME | SOY | Na | Na | DAIRY | WHEAT | Na | Na | | | | | |
| 728 | 30.0 | 19.7 | 102.8 | 962 | 576 | 52.0 | 23.0 | 37.8 | 1173 | 834 | 33.0 | 26.1 | 105.9 | 828 | 682 | 37.6 | 15.7 | 93.8 | 510 | 765 | 30.1 | 35.4 | 71.3 | 1441 | | | | | |
| 24 Vegetarian Monday Penne w. Tomato Basil Sauce Garlic Bread Roasted Cauliflower Grilled Asparagus | | | | | 25 Japanese Creamy Chicken Stew White Rice Sauteed Cabbage Grilled Leeks & Peppers | | | | | 26 Meat Lovers Pizza Pasta Primavera Steamed Broccoli Carrots & Corn | | | | | 27 Hayashi Beef White Rice Japanese Simmered Pumpkin Sesame Snap Peas | | | | | 28 Cezars Roast Day Baked Potatoes Steamed Green Peas Sauteed Corn | | | | | | | | | |
| E | P | F | C | Na | EGG | DAIRY | WHEAT | Na | SOY | E | P | F | C | Na | E | P | F | C | Na | E | P | F | C | Na | | | | | |
| 624 | 17.9 | 20.7 | 90.1 | 1378 | 683 | 45.1 | 16.4 | 83.7 | 358 | 836 | 37.4 | 35.4 | 90.0 | 1194 | 879 | 30.5 | 27 | 116 | 1204 | 630 | 47.6 | 21.4 | 59.4 | 572 | | | | | |
| 31 Chicken Karaage w. Mayonnaise White Rice Snap Peas Pickled Vegetables | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |
| EGG | | | | SOY | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| E | P | F | C | Na | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 678 | 41 | 16.4 | 88.1 | 859 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

Cezars Kitchen does not use nuts in our recipes



January 2022 

CEZARS™
KITCHEN

Horizon International School

| Monday | | | | | Tuesday | | | | | Wednesday | | | | | Thursday | | | | | Friday | | | | |
|--|------|------|-------|------|--|------|------|------|------|---|------|------|-------|------|---|------|------|------|------|---|------|------|------|------|
| 3 School Holiday | | | | | 4 School Holiday | | | | | 5 School Holiday | | | | | 6 School Holiday | | | | | 7 School Holiday | | | | |
| 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 |
| 10 School Holiday | | | | | 11 シーフードパスタ ハーブロールパン ズッキーニのグリル グリルマッシュルーム | | | | | 12 チキンカツ ごはん キャベツの炒め物 ナスの和風焼き | | | | | 13 ビーフバーガー フライドポテト 野菜のグリル コールスロー | | | | | 14 チキンカレー ごはん きんぴらレンコン ブロッコリーのゴマ油風 | | | | |
| E | P | F | C | Na | 卵 | 乳 | 小麦 | 魚 | 大豆 | 卵 | 乳 | 小麦 | 魚 | 大豆 | 卵 | 乳 | 小麦 | ごま | 大豆 | 卵 | 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 |
| | | | | | 621 | 32.2 | 15.6 | 79.9 | 1031 | 753 | 36.1 | 28.0 | 83.8 | 1082 | 785 | 18.9 | 22.5 | 98.6 | 1330 | 624 | 29.6 | 14.7 | 91.8 | 1256 |
| 17 フィッシュフィンガー ごはん ほうれん草とひよこ豆 にんじんの温野菜 | | | | | 18 BBQチキン ポテトグラタン コーンバター バイクドキャロット | | | | | 19 オーガニックボロネーゼスパゲッティ ハーブフォカッチャ グリーンピース カリフラワーの温野菜  | | | | | 20 鶏肉の甘酢炒め ごはん ブロッコリーの中華炒め ジンジャーハニーキャロット | | | | | 21 ビーフストロガノフ パセリバターパスタ さやいんげんのかすレ ズッキーニのソテー | | | | |
| 卵 | 乳 | 小麦 | 魚 | 大豆 | 卵 | 乳 | 小麦 | 魚 | 大豆 | 卵 | 乳 | 小麦 | 魚 | 大豆 | 卵 | 乳 | 小麦 | ごま | 大豆 | 卵 | 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 |
| 728 | 30.0 | 19.7 | 102.8 | 962 | 576 | 52.0 | 23.0 | 37.8 | 1173 | 834 | 33.0 | 26.1 | 105.9 | 828 | 682 | 37.6 | 15.7 | 93.8 | 510 | 765 | 30.1 | 35.4 | 71.3 | 1441 |
| 24 Vegetarian Monday トマトバジルペンネ ガーリックパン カリフラワーのロースト アスパラガスのグリル | | | | | 25 チキンクリームシチュー ごはん キャベツのソテー ネギとピーマンのグリル | | | | | 26 ミートピザ プリマヴェーラパスタ ブロッコリーの温野菜 にんじんとコーン | | | | | 27 ハヤシライス ごはん かぼちゃの煮物 スナップエンドウのごま和え | | | | | 28 ローストデー バイクドポテト グリーンピースの温野菜 トウモロコシのソテー | | | | |
| E | P | F | C | Na | 卵 | 乳 | 小麦 | 魚 | 大豆 | 卵 | 乳 | 小麦 | 魚 | 大豆 | 卵 | 乳 | 小麦 | ごま | 大豆 | 卵 | 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 |
| 624 | 17.9 | 20.7 | 90.1 | 1378 | 683 | 45.1 | 16.4 | 83.7 | 358 | 836 | 37.4 | 35.4 | 90.0 | 1194 | 879 | 30.5 | 27 | 116 | 1204 | 630 | 47.6 | 21.4 | 59.4 | 572 |
| 31 鶏肉のから揚げ (マヨネーズ付) ごはん スナップエンドウ 野菜のピクルス | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | | | | | | |
| 卵 | 乳 | 小麦 | 大豆 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| E | P | F | C | Na | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 678 | 41 | 16.4 | 88.1 | 859 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

*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。