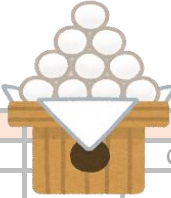
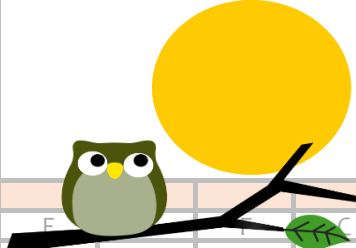
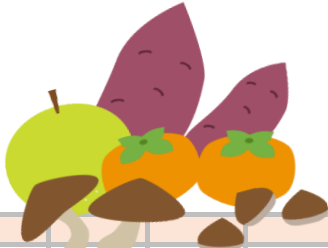


September 2021



Horizon International School

Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday				
										1 Chicken Fajitas White Rice Fresh Pineapple Salsa Roasted Corn					2 Beef Stew Rosemary Potatoes Mushrooms & Onions Grilled Cauliflower					3 Butter Chicken Curry White Rice Crispy Okra Roasted Carrot				
										708	30.7	27.5	79.6	902	653	25.5	44.4	38.6	653	724	61.6	19.5	70.5	442
6 Hayashi Beef White Rice Snap Peas Fukujinzuke (Pickled Lotus & Daikon)					7 Meat Lovers Pizza Penne w. Olives & Tomatoes Steamed Broccoli Buttered Corn & Peas					8 Shogayaki Chicken White Rice Miso Soy Glazed Eggplant w. Tofu Honeyed Carrots					9 Japanese Beef Curry White Rice Croquettes Grilled Peppers					10 Grilled Chicken Breast w. Garlic White Rice Roast Vegetables w. Onions Shimeji Mushrooms				
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
785	28.6	26.4	99.4	1158	965	39.1	48.6	89.9	1254	650	37.4	16.8	80.0	1067	746	20.9	33.2	86.6	1028	766	28.1	30.1	92.9	1615
13 Barbecue Beef White Rice Baked Carrots Steamed Mix Vegetables					14 Chicken Breast Vesuvio Buttered Garlic Noodles Italian Roast Vegetables Sauteed Cauliflower					15 Irish Stew Butter Rolls Green Beans Carrots Vichy					16 Classic Chicken Supreme White Rice Roasted Pumpkin Sauteed Cabbage					17 Beef Lasagna Herb Focaccia Steamed Carrots Broccoli				
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
633	41.3	17.8	71.3	705	880	38.5	43.7	76.5	617	684	36.1	37.3	48.6	577	948	36.3	51.4	76.6	713	823	39.3	35.7	79.2	1059
20 Spring Lemon Garlic Chicken White Rice Asparagus w. Tomato Vinaigrette Grilled Eggplant					21 Juicy Beef Burgers Crispy Potato Wedges Garlic Cauliflower Coleslaw					22 Fish Fingers White Rice Steamed Carrots Cabbage w. Young Corn					23 No School					24 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
613	32.4	22.4	66.7	501	813	20.1	35.5	98.1	1651	744	29.7	21.7	104.7	1079										
27 Yakiniiku Beef White Rice Snap Peas Sauteed Carrots w. Shitake					28 Chicken Kebab Pita Bread Roast Peppers & Onions Pickles					29 Beef Chili White Rice Corn Chips Fresh Tomato Salsa					30 Herb Chicken White Rice Asparagus w. Lemon Pepper Tomato & Eggplant Confit									
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
694	36.0	24.1	78.2	693	679	51.4	19.4	70.1	1101	727	23.0	25.1	97.3	771	929	46.0	49.5	65.3	829					

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

Cezars Kitchen does not use nuts in our recipes

September 2021



Horizon International School

Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday				
										1 チキンファヒータス ご飯 パイナップルサルサ ローストコーン					2 ビーフシチュー ローズマリーポテト きのこ玉ねぎ カリフラワーのグリル					3 バターチキンカレー ご飯 クリスピーオクラ にんじんのロースト				
										708	30.7	27.5	79.6	902	653	25.5	44.4	38.6	653	724	61.6	19.5	70.5	442
6 ハヤシライス ご飯 スナップエンドウ 福神漬け					7 ミートピザ オリーブとトマトのペンネパスタ ブロッコリーの温野菜 トウモロコシとグリーンピースのバターソテー					8 鶏肉の生姜焼き ご飯 ナスと豆腐の味噌田楽 ハニーキャロット					9 ビーフカレー ご飯 コロッケ ピーマンのグリル					10 ガーリックグリルチキン ご飯 野菜と玉ねぎのロースト しめじ				
										650	37.4	16.8	80.0	1067	746	20.9	33.2	86.6	1028	766	28.1	30.1	92.9	1615
13 BBQビーフ ご飯 バイクドキャロット ミックス温野菜					14 ベスビオ風チキン ガーリックパスタ イタリア風野菜のロースト カリフラワーのソテー					15 アイルッシュ風シチュー バターロールパン さやいんげん キャロットヴィシー					16 グリルチキンのクリームソース ご飯 カボチャのロースト キャベツのソテー					17 ビーフラザニア ハーブフォカッチャ 人参の温野菜 ブロッコリー				
										684	36.1	37.3	48.6	577	948	36.3	51.4	76.6	713	823	39.3	35.7	79.2	1059
20 ガーリックレモンチキン ご飯 アスパラガスとトマトのヴィネグレット ナスのグリル					21 ビーフバーガー サクサクポテト カリフラワーのガーリック風 コールスロー					22 フィッシュフィンガーフライ ご飯 人参の温野菜 キャベツとヤングコーン					23 No School					24 No School				
										744	29.7	21.7	104.7	1079										
27 牛焼き肉 ご飯 スナップエンドウ 人参としいたけのソテー					28 チキンケバブ ピタパン ピーマンと玉ねぎのロースト ピクルス					29 ビーフチリ ご飯 コーンチップス トマトサルサ					30 ハーブチキン ご飯 アスパラガスのレモンペッパー風 トマトとなすのコンフィ									
										727	23.0	25.1	97.3	771	929	46.0	49.5	65.3	829					

*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。