

October 2021



Horizon International School

Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday				
																				1 Salted Chicken White Rice Spinach Ohitashi Mixed Vegetables				
																				822 30.7 24.2 112.4 735				
4					5					6					7					8				
Tandoori Chicken Cumin Rice Crispy Okura Masala Roasted Pumpkin					Beef Fajitas Flour Tortillas Buttered Peas Mixed Beans w. Paprika Sauce					Miso Chicken White Rice Snap Peas Honey Glazed Carrots w. Sesame					Organic Spaghetti Bolognese Baked Focaccia Green Beans w. Garlic Carrots Vichy & Broccoli					Mandarin Chicken White Rice Stir Fry Vegetables w. Baby Corn Kinpira Gobo				
DAIRY					DAIRY WHEAT SOY					DAIRY WHEAT SESAME SOY					EGG DAIRY WHEAT					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				
896 36.2 38.7 94.5 539					807 44.1 34.7 71.3 1392					696 41.8 11.1 100.9 1556					885 33.2 29.0 112.3 465					765 50.4 21.5 87.7 1315				
11					12					13					14					15				
Sweet & Sour Chicken White Rice Komatsuna Nibitashi Roasted Carrots w. Peas & Corn					Japanese Chicken Curry White Rice Croquettes Eggplant Dengaku					Juicy Beef Burgers Crispy Potato Wedges Sautéed Broccoli Buttered Carrots					Chicken Katsu White Rice Cabbage w. Caramelized Onions Cucumbers in Soy Vinegar					School Holiday				
WHEAT SOY					EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY					EGG DAIRY WHEAT SOY					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				
637 36.3 11.5 92.6 705					971 40.0 27.9 134.0 1803					979 23.7 43.0 117.3 1832					914 43.2 35.5 98.8 1284									
18					19					20					21					22				
School Holiday					School Holiday					School Holiday					School Holiday					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				
25					26					27					28					29				
Japanese Beef Curry White Rice Simmered Kabocha Squash Green Bean Shiraae					Chicken Adobo White Rice Spinach w. Soy Mushroom w. Onions					Beef Lasagna Garlic Bread Grilled Zucchini Vegetable Caponata					Herb Chicken White Rice Autumn Grilled Vegetables Asparagus w. Lemon Pepper					Meat Lovers Pizza Penne w. Vegetable & Olives Steamed Green Beans Roasted Carrots				
WHEAT SESAME SOY					WHEAT SESAME SOY					DAIRY WHEAT					DAIRY					DAIRY WHEAT				
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				
901 29.6 34.6 111.1 1623					721 32.3 28.5 80.6 1368					877 32.3 49.2 71.7 1246					728 41.0 22.6 87.3 648					851 35.4 39.7 85.4 1047				

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

Cezars Kitchen does not use nuts in our recipes

October 2021



Horizon International School

Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday				
																				1				
																				鶏肉の塩焼き ごはん 法蓮草のお浸し ミックス野菜				
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
																				822	30.7	24.2	112.4	735
4					5					6					7					8				
タンドライーチキン クミンライス マサラ風サクサクオクラ かぼちゃのロースト					ビーフアヒータス トルティーヤ グリーンピースのバターソテー ミックスビーンズのパプリカソース					鶏肉の味噌焼き ごはん スナップエンドウ 人参の胡麻はちみつ煮					オーガニックスパゲッティボロネーゼ フオカッチャ さやいんげんのガーリックソテー キャロットヴィシーとブロッコリー					マンダリンチキン ごはん 野菜とベビーコーン炒め きんぴらごぼう				
	乳					乳	小麦		大豆		乳	小麦	ごま	大豆	卵	乳	小麦					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
896	36.2	38.7	94.5	539	807	44.1	34.7	71.3	1392	696	41.8	11.1	100.9	1556	885	33.2	29.0	112.3	465	765	50.4	21.5	87.7	1315
11					12					13					14					15				
酢鶏 ごはん 小松菜の煮浸し 人参とグリーンピースとコーンのロースト					チキンカレー ごはん コロッケ ナス田楽					ビーフバーガー サクサクポテト ブロッコリーのソテー 人参のバターソテー					チキンカツ ごはん キャベツとあめ色玉ねぎ キュウリの酢醤油和え					School Holiday				
		小麦		大豆	卵	乳	小麦	ごま	大豆	卵	乳	小麦					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
637	36.3	11.5	92.6	705	971	40.0	27.9	134.0	1803	979	23.7	43.0	117.3	1832	914	43.2	35.5	98.8	1284					
18					19					20					21					22				
School Holiday					School Holiday					School Holiday					School Holiday					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
25					26					27					28					29				
ビーフカレー ごはん カボチャ煮 さやいんげんの白和え					チキンアドボ ごはん ほうれん草の醤油風 きのこ玉ねぎ					ビーフザニア ガーリックパン グリルズッキーニ 野菜のカポナータ					ハーブチキン ごはん 秋のグリル野菜 アスパラガスのレモンペッパー風					ミートピザ 野菜とオリーブのペンネ さやいんげんの温野菜 人参のロースト				
		小麦	ごま	大豆			小麦	ごま	大豆		乳	小麦				乳					乳	小麦		
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
901	29.6	34.6	111.1	1623	721	32.3	28.5	80.6	1368	877	32.3	49.2	71.7	1246	728	41.0	22.6	87.3	648	851	35.4	39.7	85.4	1047

*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。