



September 2022



CEZARS™ KITCHEN

Horizon Japan International School (Kinder)

Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday				
															1					2				
															Barbeque Chicken (V) Grilled Vegetables w. Yaki Tofu Scalloped Potato Gratin Buttered Corn Seasoned Broccoli Banana Cake					Lemon & Herb Baked Cod (V) Zucchini w. Lemon & Garbanzo White Rice Cherry Tomato & Eggplant Confit Garlic Green Beans Fresh Fruit				
															EGG DAIRY WHEAT					DAIRY FISH				
															Calorie 423kcal Protein 24.5g					Calorie 334kcal Protein 17.1g				
5					6					7					8					9				
Basil Chicken (V) Mushroom & Lentil Loaf White Rice Fresh Herb Buttered Green Beans Thyme Roasted Carrots Fresh Fruit w. Mint					Chicken Katsu w. Shredded Katsu (V) Tofu Katsu w. Shredded Cabbage White Rice Japanese Potato Salad Snap Peas Castella Cake					Organic Spaghetti Bolognese (V) Organic Spaghetti w. Chick Peas in Pomodoro Garlic Bread Green Beans Grilled Peppers Sliced Melon					Juicy Chicken Burgers (V) Grilled Vegetable Burgers Crispy Potato Wedges Buttered Carrots Burger Salad - Lettuce, Onion, Tomato Orange Wedges					Stir Fry Beef & Broccoli (V) Bok Choy w. Tofu White Rice Shorompo w. Dipping Sauce Chinese Vegetables w. Bean Sprouts Melon				
DAIRY WHEAT					EGG DAIRY WHEAT SOY					EGG DAIRY WHEAT					EGG DAIRY WHEAT					EGG WHEAT SESAME SOY				
Calorie 503kcal Protein 21.6g					Calorie 636kcal Protein 22.5g					Calorie 558kcal Protein 23.5g					Calorie 652kcal Protein 32.5g					Calorie 394kcal Protein 17.9g				
12					13					14					15					16				
Crispy Seared Chicken w. Mushroom Gravy (V) Grilled Chickpeas w. Peppers & Tomatoes Roasted Sweet Potatoes Spinach w. Lemon & Garlic Grilled Eggplant Caramelized Pears					Beef Lasagna (V) Vegetable Lasagna Herb Bread French Beans Buttered Corn Sponge Cake					Japanese Chicken Curry (V) Vegetable Curry White Rice Steamed Broccoli Fukujinsuke Jelly					Roast Beef W. Gravy (V) Vegetarian Bean Loaf Mashed Potato Steamed Green Beans Carrots Peaches w. Raspberry Sauce					Balsamic Glazed Oregano Chicken (V) Eggplant & Tofu Parmesan Penne Pomodoro Grilled Zucchini Caponata Banana Cake				
DAIRY WHEAT					EGG DAIRY WHEAT					EGG DAIRY WHEAT SOY					DAIRY WHEAT					EGG DAIRY WHEAT				
Calorie 443kcal Protein 17.7g					Calorie 663kcal Protein 26.9g					Calorie 577kcal Protein 19.5g					Calorie 492kcal Protein 22.9g					Calorie 588kcal Protein 24.4g				
19					20					21					22					23				
Sweet & Sour Chicken (V) Sweet & Sour Vegetables & Tofu White Rice Shu Mai Asian Greens Oranges					Baked Fish w. Tomato Salsa (V) Chick Pea Fingers White Rice Buttered Carrots Cucumbers w. Cherry Tomatoes Yoghurt					Herb Chicken (V) Vegetable & Bean Medley Rosemary Potatoes Green Beans w. Carrots Cauliflower Carrot Cake					Spaghetti & Meatballs (V) Green Lentil & Mushroom Spaghetti Focaccia Sauteed Mushrooms w. Pesto Grilled Peppers Fresh Fruit					Italian Chicken (V) Eggplant & Bean Casserole Baked Potatoes Zucchini Provençale Sauteed Mushrooms & Confit Cherry Tomato Fruit Jelly				
EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY					EGG DAIRY WHEAT FISH					EGG DAIRY WHEAT					EGG DAIRY WHEAT					EGG DAIRY WHEAT				
Calorie 456kcal Protein 17.5g					Calorie 415kcal Protein 19.3g					Calorie 455kcal Protein 37.7g					Calorie 557kcal Protein 24.4g					Calorie 410kcal Protein 27.9g				
26					27					28					29					30				
Greek Style Chicken (V) Falafel White Rice Roasted Potatoes Spinach w. Lemon Fresh Melon w. Grapes					Hayashi Beef (V) Crispy Tofu w. Sesame & Garlic Sauce White Rice Snap Peas Fukujinzuke (Pickled Lotus & Daikon) Watermelon					Karaage Chicken (V) Tofu Karaage White Rice Edamame Gomae Green Beans Fresh Banana					Pasta w. Creamy Chicken (V) Pasta w. Eggplant Arrabiata Focaccia Pan Seared Garbanzo w. Pesto Steamed Broccoli Mixed Fruits					Butter Chicken Curry (V) Kheema Chick Pea Curry White Rice Vegetable Makhani Turmeric Cauliflower Cardamon Tea Cookies				
EGG DAIRY WHEAT					DAIRY WHEAT SOY					EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY					EGG DAIRY WHEAT					EGG DAIRY WHEAT				
Calorie 264kcal Protein 24.7g					Calorie 500kcal Protein 19.9g					Calorie 498kcal Protein 22.3g					Calorie 554kcal Protein 22.2g					Calorie 585kcal Protein 23.3g				



(V) Vegetarian Main Course

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

September 2022



CEZARS™

KITCHEN

Horizon Japan International School (Kinder)

Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday				
															1					2				
															BBQチキン (V) グリル野菜と焼き豆腐 ポテトグラタン バターコーン ブロッコリーの温野菜 バナナケーキ					白身魚のレモンハーブ焼き (V) スズキーニのレモン焼きとひよこ豆 ごはん ミニトマトとナスのコンフィ ガーリックいんげん フルーツ				
															卵 乳 小麦 Calorie 423kcal Protein 24.5g					乳 魚 Calorie 334kcal Protein 17.1g				
5					6					7					8					9				
バジルチキン (V) きのことレンズ豆のローフ ごはん フレッシュハーブバターインゲン にんじんのタイム風 フルーツとミント					チキンカツと千切りキャベツ (V) 豆腐カツと千切りキャベツ ごはん ポテトサラダ スナップエンドウ カステラ					オーガニックスパゲッティポロネーゼ (V) ひよこ豆のオーガニックポモドーロスパゲッティ ガーリックパン さやいんげん ピーマンのグリル メロン					チキンバーガー (V) グリルベジバーガー フライドポテト 人参のバターソテー バーガーサラダ (レタス、玉ねぎ、トマト) オレンジ					牛肉とブロッコリー炒め (V) チンゲン菜と豆腐 ごはん 小籠包 野菜ともやし中華炒め メロン				
乳 小麦 Calorie 503kcal Protein 21.6g					卵 乳 小麦 大豆 Calorie 636kcal Protein 22.5g					卵 乳 小麦 Calorie 558kcal Protein 23.5g					卵 乳 小麦 Calorie 652kcal Protein 32.5g					卵 小麦 ごま 大豆 Calorie 394kcal Protein 17.9g				
12					13					14					15					16				
サクサクチキンのマッシュルームグレイビーソース (V) ひよこ豆とピーマンとトマトのグリル サツマイモのロースト 法蓮草のレモンガーリック風 なすのグリル 洋ナシのカラメリゼ					ビーフラザニア (V) ベジタブラザニア ハーブパン インゲン豆 バターコーン スポンジケーキ					チキンカレー (V) 野菜カレー ごはん ブロッコリーの温野菜 福神漬け ゼリー					ローストビーフのグレイビーソース (V) ベジタリアンビーンローフ マッシュポテト さやいんげんの温野菜 にんじん 桃のラズベリーソース					オレガノチキンのバスサミソテー (V) ナスと豆腐のパルメザン焼き ペネポモドーロ ズッキーニのグリル カポナータ バナナケーキ				
乳 小麦 Calorie 443kcal Protein 17.7g					卵 乳 小麦 Calorie 663kcal Protein 26.9g					卵 乳 小麦 大豆 Calorie 577kcal Protein 19.5g					乳 小麦 Calorie 492kcal Protein 22.9g					卵 乳 小麦 Calorie 588kcal Protein 24.4g				
19					20					21					22					23				
酢鶏 (V) 野菜と豆腐の甘酢炒め ごはん シュウマイ 青菜炒め オレンジ					バイクドフィッシュとトマトサルサ (V) ひよこ豆のフィンガーフライ ごはん 人参のバターソテー きゅうりとミニトマト ヨーグルト					ハーブチキン (V) 彩り野菜と豆 ローズマリーポテト インゲンとにんじん カリフラワー キャロットケーキ					ミートボールスパゲッティ (V) グリーンレンズ豆ときのこのスパゲッティ フォカッチャ きのこのジェノバ風 ピーマンのグリル フルーツ					イタリアンチキン (V) ナスと豆のキャセロール バイクドポテト ズッキーニのプロヴァンス風 きのこのソテーとミニトマトのコンフィ フルーツゼリー				
卵 乳 小麦 ごま 大豆 Calorie 456kcal Protein 17.5g					卵 乳 小麦 魚 Calorie 415kcal Protein 19.3g					卵 乳 小麦 Calorie 455kcal Protein 37.7g					卵 乳 小麦 Calorie 557kcal Protein 24.4g					卵 乳 小麦 Calorie 410kcal Protein 27.9g				
26					27					28					29					30				
ギリシャ風チキン (V) ひよこ豆のコロッケ ごはん ローストポテト 法蓮草のレモン風 メロンとぶどう					ハヤシライス (V) サクサク豆腐のごまにんにくだれ ごはん スナップエンドウ 福神漬け すいか					鶏肉のから揚げ (V) 豆腐のから揚げ ごはん 枝豆のごま和え さやいんげん バナナ					クリーミーチキンパスタ (V) ナスのアラビアータパスタ フォカッチャ ひよこ豆のジェノバ風 ブロッコリーの温野菜 ミックスフルーツ					バターチキンカレー (V) ひよこ豆のキーマカレー ごはん 野菜のマッカーニ ターメリックカリフラワー カルダモンティークッキー				
卵 乳 小麦 Calorie 264kcal Protein 24.7g					乳 小麦 大豆 Calorie 500kcal Protein 19.9g					卵 乳 小麦 大豆 Calorie 498kcal Protein 22.3g					卵 乳 小麦 Calorie 554kcal Protein 22.2g					卵 乳 小麦 Calorie 585kcal Protein 23.3g				

(V) ベジタリアンメインディッシュ

シーザーズキッチンではレシピにナッツを使用しません。
食材の入手状況によりメニューが変更となる場合があります。