

# August 2020



## Horizon International School

Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday									
17					18					19					20					21									
Barbeque Chicken					Moroccan Style Fish					Crispy Seared Chicken w. Mushroom Gravy					Beef Lasagna					Indian Chicken Curry									
Baked Potatoes					White Rice					White Rice					Baked Focaccia					White Rice									
Buttered Corn & Green Peas					Roasted Zucchini w. Tomatoes					Sauté Cabbage w. Red Peppers					Cauliflower w. Broccoli					Stir Fry Greens w. Garlic									
Cous Cous Salad					Cabbage Salad					Mixed Green Salad					Iceberg Lettuce Salad					Cucumber Salad									
EGG DAIRY WHEAT FISH Na					EGG DAIRY WHEAT FISH Na					EGG DAIRY WHEAT FISH Na					EGG DAIRY WHEAT FISH Na					EGG DAIRY WHEAT FISH 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									
465 42.3 12.1 44.5 946					623 22.1 26.5 70.9 478					699 34.0 23.9 82.5 945					703 34.2 30.5 73.8 1342					604 29.4 19.0 78.0 457									
					24					25					26					27					28				
Penne w. Tomato Basil Sauce					Thai Holy Basil Chicken					Juicy Beef Burgers					Mandarin Chicken														
Garlic Bread					White Rice					Crispy Potato Wedges					White Rice														
Cauliflower					Eggplant w. Garlic Soy Sauce					Mushrooms & Mixed Peppers					Stir Fry Vegetables														
Carrot Salad					Potato Salad					Coleslaw					Vietnamese Noodle Salad														
EGG DAIRY WHEAT FISH Na					EGG DAIRY WHEAT FISH Na					EGG DAIRY WHEAT FISH Na					EGG DAIRY WHEAT FISH Na					EGG DAIRY WHEAT FISH 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									
668 18.0 17.9 106 997					641 42.8 17.7 73.4 501					822 18.3 37.5 96.8 1645					639 41.8 16.0 77.7 1223														
31																													
Herb Crusted Whitefish																													
Parsley Buttered Noodles																													
Zucchini & Eggplant Provencal																													
Mixed Vegetable Salad																													
EGG DAIRY WHEAT FISH Na																													
E P F C Na																													
572 35.7 22.7 54.0 935																													



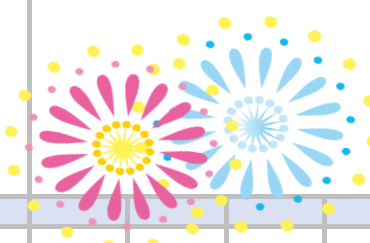

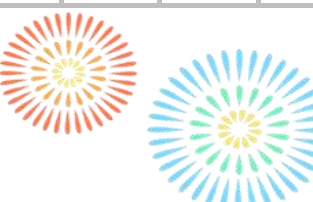





\*E: Energy(kcal), P: Protein(g), F: Fat(g), C: Carbohydrates(g), Na: Sodium(mg)

Cezars Kitchen does not use nuts in our recipes

# August 2020

# CEZARS™ KITCHEN

# Horizon International School

Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday				
																								
																								
17					18					19					20					21				
BBQチキン バイクドポテト バターコーンとグリーンピース クスクスサラダ					モロッカンフィッシュ ごはん ズッキーニとトマトのロースト キャベツサラダ					サクサクチキンときのこのグレイビーソース ごはん キャベツと赤ピーマンのソテー ミックスグリーンサラダ					ビーフラザニア フォカッチャ カリフラワーとブロッコリー レタスサラダ					インディアンチキンカレー ごはん 青菜のニンニク炒め キュウリサラダ				
乳					魚					小麦					卵					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
465	42.3	12.1	44.5	946	623	22.1	26.5	70.9	478	699	34.0	23.9	82.5	945	703	34.2	30.5	73.8	1342	604	29.4	19.0	78.0	457
24					25					26					27					28				
					トマトパジルペンネ ガーリックパン カリフラワー キャロットサラダ					タイ風バジルチキン ごはん なすのニンニク醤油風 ポテトサラダ					ビーフバーガー サクサクポテト きのここと彩りピーマン コールスロー					マンダリンチキン ごはん 野菜炒め ベトナム風ヌードルサラダ				
卵					小麦					大豆					卵					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
668	18.0	17.9	106	997	641	42.8	17.7	73.4	501	822	18.3	37.5	96.8	1645	639	41.8	16.0	77.7	1223					
31																								
白身魚の香草焼き パセリヌードル ズッキーニとナスのプロヴァンス風 ミックス野菜サラダ																								
卵	乳	小麦	魚	Na																				
E	P	F	C	Na																				
572	35.7	22.7	54.0	935																				

\*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にはレシピにナッツを使用していません