





November 2020



Horizon International School

Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday				
2 Chicken Adobo White Rice Spinach w. Garlic & Soy Mushroom w. Onions					3 School Closed					4 Japanese Chicken Curry White Rice Croquettes Eggplant Dengaku					5 Meat Lovers Pizza Penne w. Vegetable & Olives Green Beans w. Garlic Roasted Carrots					6 Chicken Yakiniiku White Rice Spinach Ohitashi Stir Fired Cabbage w. Red Peppers				
		WHEAT	SESAME	SOY						EGG	DAIRY	WHEAT	SESAME	SOY		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
684	28.1	23.9	85.7	1140						872	29.4	25.6	126.6	1461	891	39.2	36.2	98.8	986	792	36.2	27.2	93.6	873
9 Tandoori Chicken Cumin Rice Crispy Okura Masala Roasted Pumpkin					10 Beef Fajitas Flour Tortillas Buttered Corn Mixed Beans w. Paprika Sauce					11 Miso Chicken White Rice Snap Peas Glazed Eggplant w. Sesame					12 Beef Lasagna Baked Focaccia Green Beans w. Garlic Carrots Vichy & Broccoli					13 Mandarin Chicken White Rice Stir Fry Vegetables w. Baby Corn Kinpira Gobo				
		WHEAT	SESAME	SOY							DAIRY	WHEAT	SESAME	SOY		DAIRY	WHEAT			EGG	DAIRY	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
838	29.1	31.9	102.9	348	669	35.9	29.9	57.3	1147	656	36.3	11.4	97.3	822	916	32.4	33.5	112.8	1142	668	41.7	13.4	89.7	1065
16 Sweet & Sour Chicken White Rice Komatsuna Nibitashi Snow Peas & Shitake Mushrooms					17 Juicy Beef Burgers Crispy Potato Wedges Sauteed Broccoli Buttered Carrots					18 Herb Chicken White Rice Autumn Grilled Vegetables Asparagus w. Lemon Pepper					19 Japanese Beef Curry White Rice Simmered Kabocha Squash Green Bean Shiraae					20 Roast Chicken w. Gravy Mashed Potatoes Traditional Stuffing & Cranberry Sauce Steamed Green Peas				
		WHEAT	SESAME	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT		SOY							DAIRY	WHEAT	SESAME	SOY	EGG	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
617	33.4	9.8	96.0	822	801	19.6	35.9	94.5	1871	691	35.4	18.9	91.3	541	835	25.9	29.0	111.1	1353	637	31.7	28.5	60.5	1043
23 School Closed					24 Stir Fry Beef & Broccoli White Rice Bok Choy w. Tofu Chinese Vegetables w. Bean Sprout					25 Chicken Katsu White Rice Cabbage w. Caramelized Onions Cucumbers in Soy Vinegar					26 Fish Fingers Mac N Cheese Green Peas & Carrots Steamed Broccoli					27 Indian Chicken Curry Naan Bread Roasted Eggplant Steamed Cauliflower				
							WHEAT	SESAME	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	SESAME	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT			EGG	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
					882	31.8	41.0	92.0	1283	846	37.3	29.8	100.9	1070	788	39.3	33.7	78.2	1296	716	45.0	32.0	64.1	846
30 Hayashi Rice White Rice Snap Peas Grilled Peppers & Leeks																								
		DAIRY	WHEAT	SOY																				
E	P	F	C	Na																				
885	29.5	29.1	115.9	1091																				



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

Cezars Kitchen does not use nuts in our recipes

November 2020



Horizon International School

Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday									
2 チキンアドボ ごはん ほうれん草のニンニク醤油風 きのこと玉ねぎ					3 School Closed					4 和風チキンカレー ごはん コロッケ なす田楽					5 ミートピザ 野菜とオリーブのペンネ インゲン豆のガーリックソテー にんじんのロースト					6 焼肉チキン ごはん ほうれん草のお浸し キャベツと赤ピーマン炒め									
E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	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
684	28.1	23.9	85.7	1140						872	29.4	25.6	126.6	1461	891	39.2	36.2	98.8	986	792	36.2	27.2	93.6	873					
9 タンドリーチキン クミンライス サクサクオクラのガラムマサラ風 かぼちゃのロースト					10 ビーフアヒータス トルティーヤ バターコーン ミックスビーンズのパプリカソース					11 味噌チキン ごはん スナップエンドウ ナスと胡麻の照り焼き					12 ビーフラザニア フオカッチャ インゲン豆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					13 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	小麦		大豆		乳	小麦		大豆		乳	小麦	ごま	大豆		乳	小麦		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					
838	29.1	31.9	102.9	348	669	35.9	29.9	57.3	1147	656	36.3	11.4	97.3	822	916	32.4	33.5	112.8	1142	668	41.7	13.4	89.7	1065					
16 酢鶏 ごはん 小松菜の煮浸し さやえんどうとしいたけ					17 ビーフバーガー サクサクポテトフライ ブロッコリーのソテー にんじんのバターソテー					18 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味					19 ビーフカレー ごはん かぼちゃの煮物 インゲン豆の白和え					20 ローストチキンのグレイビーソース マッシュポテト スタッフィングとクランベリーソース グリーンピースの温野菜									
		小麦	ごま	大豆	卵	乳	小麦		大豆							乳	小麦	ごま	大豆	卵	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					
617	33.4	9.8	96.0	822	801	19.6	35.9	94.5	1871	691	35.4	18.9	91.3	541	835	25.9	29.0	111.1	1353	637	31.7	28.5	60.5	1043					
23 School Closed					24 牛肉とブロッコリー炒め ごはん チンゲン菜と豆腐 中華風野菜ともやし					25 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					26 フィッシュフィンガー マカロニチーズ グリーンピースとにんじん ブロッコリーの温野菜					27 インド風チキンカレー ナン なすのロースト カリフラワーの温野菜									
							小麦	ごま	大豆	卵	乳	小麦	ごま	大豆	卵	乳	小麦			卵	乳	小麦		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					
					882	31.8	41.0	92.0	1283	846	37.3	29.8	100.9	1070	788	39.3	33.7	78.2	1296	716	45.0	32.0	64.1	846					
30 ハヤシライス ごはん スナップエンドウ ピーマンとネギのグリル																													
	乳	小麦		大豆																									
E	P	F	C	Na																									
885	29.5	29.1	115.9	1091																									

*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。