

October 2020



CEZARS™

KITCHEN

Horizon International School

Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday									
															1 Chicken w. Paprika Sauce Buttered Noodles Roasted Carrots Red Cabbage & Pumpkin					2 Fish Fingers White Rice Green Peas Corn & Red Peppers									
															EGG	DAIRY	WHEAT		SOY	EGG	DAIRY	WHEAT		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					
										1022	45.4	47.9	94.7	1159	954	37.6	22.5	143.8	1249										
5 Stir Fry Chicken & Vegetables White Rice Steamed Broccoli Tsukemono					6 Spaghetti Bolognese Garlic Bread Grilled Zucchini Vegetable Caponata					7 Chicken Karaage w. Mayonnaise White Rice Mixed Mushrooms & Snow Peas Kinpira Gobo					8 Meat Lovers Pizza Farfalle Pasta w. Hot House Green Beans w. Garlic Eggplant w. Peppers					9 Korean Miso & Honey Glazed Chicken White Rice Asparagus Shimeji Mushrooms w. Onions									
			SESAME	SOY			DAIRY	WHEAT		SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	SESAME	SOY			DAIRY	WHEAT		SOY	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	E	P	F	C	Na
863	42.9	34.2	90.7	1242	835	27.3	35.2	99.0	1702	756	34.0	28.4	86.3	706	1050	45.2	50.5	101.1	1274	719	35.5	22.6	86.3	924					
12 Teriyaki Chicken White Rice Soy Braised Cabbage Stir Fry Vegetables w. Aburaage					13 Beef Nikujaga White Rice Gomae Green Beans Broccoli w. Cauliflower					14 Chicken Doner Kebab White Rice Spinach w. Lemon Pita Bread					15 Japanese Beef Curry White Rice Croquettes Roasted Pumpkin					16 Ginger Chicken White Rice Shredded Cabbage w. Sesame Miso Soy Glazed Eggplant									
			WHEAT	SESAME	SOY			DAIRY	WHEAT	SESAME	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT		SOY	EGG	DAIRY	WHEAT		SOY			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	E	P	F	C	Na
809	51.3	25.1	84.3	1912	590	20.0	10.1	102.1	1035	695	38.6	15.9	94.3	581	995	26.1	44.0	118.0	1281	748	45.1	18.9	90.6	1260					
19 School Holiday					20 School Holiday					21 School Holiday					22 School Holiday					23 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					
26 Soy Glazed Beef White Rice Stir Fry Greens Miso Eggplant					27 Chicken Katsu White Rice Cabbage w. Caramelized Onions Komatsuna w. Mushrooms					28 Juicy Beef Burgers Crispy Potato Wedges Carrots Vichy & Broccoli Green Beans					29 Yakiniku Chicken White Rice Snap Peas Grilled Peppers & Leeks					30 Chicken Curry w. Seasonal Vegetables Naan Bread Simmered Spinach Roasted Pumpkin									
			DAIRY	WHEAT		SOY	EGG	DAIRY	WHEAT		SOY	EGG	DAIRY	WHEAT		SOY				SESAME	SOY				WHEAT		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	E	P	F	C	Na
727	31.8	28.6	81.8	999	931	44.8	37.0	98.7	1224	889	21.9	34.9	115.0	1864	845	41.5	32.8	88.2	945	602	32.9	17.5	78.4	1493					

*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 2020



CEZARS™

KITCHEN

Horizon International School

Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday						
															1					2						
															鶏肉のパプリカソース バターパスタ ローストキャロット 赤キャベツとカボチャ					フィッシュフィンガーフライ ごはん グリーンピース コーンと赤ピーマン						
															卵	乳	小麦		大豆	卵	乳	小麦		大豆	E	P
										1022	45.4	47.9	94.7	1159	954	37.6	22.5	143.8	1249							
5					6					7					8					9						
鶏肉と野菜炒め ごはん ブロッコリーの温野菜 漬物					ポロネーゼスパゲッティ ガーリックパン ズッキーニのグリル 野菜のカポナータ					鶏肉のから揚げ マヨネーズ付き ごはん ミックスきのことさやえんどう きんぴらごぼう					ミートピザ 温室野菜のファルファレパスタ ガーリックインゲン 茄子とピーマン					韓国風鶏肉の味噌照り焼き ごはん アスパラガス しめじと玉ねぎ						
			ごま	大豆			乳	小麦		大豆	卵	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		
863	42.9	34.2	90.7	1242	835	27.3	35.2	99.0	1702	756	34.0	28.4	86.3	706	1050	45.2	50.5	101.1	1274	719	35.5	22.6	86.3	924		
12					13					14					15					16						
照り焼きチキン ごはん キャベツのうま煮 野菜と油揚げ炒め					肉じゃが ごはん インゲンのごま和え ブロッコリーとカリフラワー					チキンケバブ ごはん ほうれん草とレモン ピタパン					和風ビーフカレー ごはん コロケ かぼちゃのロースト					鶏肉の生姜焼き ごはん キャベツのごま和え なすの味噌照り焼き						
			小麦	ごま	大豆			乳	小麦	ごま	大豆	卵	乳	小麦		大豆	卵	乳	小麦		大豆		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		
809	51.3	25.1	84.3	1912	590	20.0	10.1	102.1	1035	695	38.6	15.9	94.3	581	995	26.1	44.0	118.0	1281	748	45.1	18.9	90.6	1260		
19					20					21					22					23						
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		
26					27					28					29					30						
牛肉の甘辛焼き ごはん 野菜炒め コーンとグリーンピースのバターソテー					チキンカツ ごはん キャベツとあめ色玉ねぎ 小松菜ときのこと					ビーフバーガー サクサクポテト キャロットヴィシーとブロッコリー インゲン豆					焼肉チキン ごはん スナップエンドウ ピーマンとネギのグリル					チキンカレーと季節のお野菜 ナン ほうれん草の煮物 かぼちゃのロースト						
		乳	小麦		大豆	卵	乳	小麦		大豆	卵	乳	小麦		大豆					ごま	大豆			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		
727	31.8	28.6	81.8	999	931	44.8	37.0	98.7	1224	889	21.9	34.9	115.0	1864	845	41.5	32.8	88.2	945	602	32.9	17.5	78.4	1493		

*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。