

December 2020



Horizon International School

Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday									
					1 Herb Chicken White Rice Roasted Corn Green Salad					2 Spaghetti Bolognese Garlic Bread Grilled Zucchini Italian Leaf Salad					3 Teriyaki Chicken White Rice Stir Fry Vegetables w. Baby Corn Daikon Salad					4 Margherita Pizza Pasta Pepperoncino Steamed Broccoli Carrot Salad									
																									E	P	F	C	Na
					688	33.5	25.5	77.0	523	716	22.4	31.8	81.5	1328	691	44.2	22.7	71.5	1318	662	22.5	26.7	82.1	758					
7 Garlic & Soy Glazed Chicken White Rice Lotus Kinpira Cabbage Salad					8 Yakiniiku Beef White Rice Sauteed Carrots Mixed Green Salad					9 Chicken Karaage w. Mayonnaise White Rice Edamame Gomae Pickled Cucumber Salad					10 Fish Fingers Mac N Cheese w. Mix Vegetables Roasted Cauliflower Iceberg Lettuce Salad					11 Cezars Roast Chicken Roasted Potatoes Steamed Green Beans Cous Cous Salad									
																									E	P	F	C	Na
					692	25.2	30.1	75.7	1597	748	36.2	28.3	80.6	823	592	36.8	16.5	69.6	1404	835	46.4	37.0	74.4	1632	657	27.3	29.6	43.0	577
14 Japanese Beef Curry White Rice Croquettes Kinpira Gobo					15 Chicken w. Lemon Sauce White Rice Grilled Asparagus Potato Salad					16 Juicy Beef Burgers Crispy Potato Wedges Steamed Broccoli Coleslaw					17 Grilled Chicken Breast White Rice Grilled Vegetables Caesar Salad					18 School Closed									
																									E	P	F	C	Na
					784	21.3	35.1	91.3	1224	734	24.2	37.5	70.2	612	780	20.0	32.7	96.3	1616	568	40.4	13.2	68.4	524					
21 School Closed					22 School Closed					23 School Closed					24 School Closed					25 School Closed									
																									E	P	F	C	Na
28 School Closed					29 School Closed					30 School Closed					31 School Closed														
																				E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na

*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。

December 2020



Horizon International School

Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday									
					1 ハーブチキン ごはん ローストコーン グリーンサラダ					2 ボロネーゼスパゲッティ ガーリックパン スキーマのグリル焼き イタリアンリーフサラダ					3 照り焼きチキン ごはん 野菜とベビーコーン炒め 大根サラダ					4 マルゲリータピザ ペペロンチーノパスタ ブロccoliの温野菜 キャロットサラダ									
																									E	P	F	C	Na
					688	33.5	25.5	77.0	523	716	22.4	31.8	81.5	1328	691	44.2	22.7	71.5	1318	662	22.5	26.7	82.1	758					
7 鶏肉のニンニク醤油焼き ごはん レンコンのきんぴら キャベツサラダ					8 牛焼き肉 ごはん にんじんのソテー ミックスグリーンサラダ					9 鶏肉のから揚げ ごはん 枝豆のごま和え キュウリの漬け物					10 フィッシュフィンガー マカロニチーズとミックス野菜 カリフラワーのロースト レタスサラダ					11 ローストチキン ローストポテト インゲン豆の温野菜 クスクスサラダ									
																									E	P	F	C	Na
					692	25.2	30.1	75.7	1597	748	36.2	28.3	80.6	823	592	36.8	16.5	69.6	1404	835	46.4	37.0	74.4	1632	657	27.3	29.6	43.0	577
14 ビーフカレー ごはん コロッケ きんぴらごぼう					15 チキンのレモンソース ごはん アスパラガスのグリル焼き ポテトサラダ					16 ビーフバーガー ポテトフライ ブロccoliの温野菜 コールスロー					17 鶏むね肉のグリル ごはん グリル野菜 シーザーサラダ					18 School Closed									
																									E	P	F	C	Na
					784	21.3	35.1	91.3	1224	734	24.2	37.5	70.2	612	780	20.0	32.7	96.3	1616	568	40.4	13.2	68.4	524					
21 School Closed					22 School Closed					23 School Closed					24 School Closed					25 School Closed									
																									E	P	F	C	Na
28 School Closed					29 School Closed					30 School Closed					31 School Closed														
																									E	P	F	C	Na

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

Cezars Kitchen does not use nuts in our recipes