




# April 2021



## Horizon International School

Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday				
															Meat Lovers Pizza Penne w. Vegetables & Olives Green Beans w. Garlic Roasted Carrots					Salted Chicken White Rice Spinach Ohitashi Steamed Cauliflower				
															DAIRY WHEAT					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
															924	39.1	40.1	98.3	1101	647	25.9	18.2	88.9	749
5 Tandoori Chicken Cumin Rice Crispy Okura Masala Roasted Pumpkin					6 Beef Fajitas Flour Tortillas Buttered Corn Mixed Beans w. Paprika Sauce					7 Miso Chicken White Rice Snap Peas Honey Glazed Carrots w. Sesame					8 Beef Lasagna Baked Focaccia Green Beans w. Garlic Carrots Vichy & Broccoli					9 Mandarin Chicken White Rice Stir Fry Vegetables w. Baby Corn Kinpira Gobo				
DAIRY					DAIRY WHEAT SOY					DAIRY SESAME SOY					EGG 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
686	34.2	21.7	84.4	556	818	49.3	38.6	60.8	1327	725	50.3	13.0	95.3	1681	879	40.2	38.6	85.6	896	742	59.3	20.2	75.5	1263
12 Yakiniku Beef White Rice Komatsuna Nibitashi Roasted Carrots w. Peas & Corn					13 Japanese Chicken Curry White Rice Croquettes Eggplant Dengaku					14 Juicy Beef Burgers Crispy Potatoes Wedges Sautéed Broccoli Buttered Carrots					15 Chicken Katsu White Rice Cabbage w. Caramelized Onions Cucumbers in Soy Vinegar					16 Roast Beef w. Gravy White Rice Sautéed Carrots Steamed Green Peas				
WHEAT SOY					EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY					EGG DAIRY WHEAT					WHEAT SESAME SOY					DAIRY				
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
767	15.6	31.4	101.3	1078	788	28.1	25.4	108.1	1460	801	19.6	35.9	94.5	1871	762	36.0	29.6	82.3	1070	678	23.0	28.1	75.6	666
19 Chicken & Mushroom Stew White Rice Asparagus w. Melting Onions Sautéed Cauliflower & Broccoli					20 Stir Fry Beef & Broccoli White Rice Bok Choy w. Tofu Chinese Vegetables w. Bean Sprout					21 Fish Fingers Mac N Cheese Green Peas & Carrots w. Corn Steamed Broccoli					22 Roast Chicken w. Gravy Mashed Sweet Potatoes Buttered Green Beans Traditional Stuffing					23 Indian Lamb Curry Naan Bread Roasted Eggplant Steamed Cauliflower				
DAIRY WHEAT					WHEAT SESAME SOY					EGG DAIRY WHEAT FISH SOY					DAIRY WHEAT					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
736	48.7	27.2	69.6	558	836	30.6	44.0	75.3	1593	788	39.3	33.7	78.2	1296	856	38.7	42.8	73.3	1602	754	37.5	40.5	60.7	755
26 Japanese Beef Curry White Rice Simmered Kabocha Squash Green Bean Shiraa					27 Chicken Adobo White Rice Spinach w. Garlic & Soy Mushroom w. Onions					28 Spaghetti Bolognese Garlic Bread Grilled Zucchini Vegetable Caponata					29 Herb Chicken White Rice Spring Grilled Vegetables Asparagus w. Lemon Pepper					30 Lamb Stew Pita Bread Green Beans Carrots Vichy				
WHEAT SESAME SOY					WHEAT SESAME SOY					DAIRY WHEAT					DAIRY					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
897	30.5	39.6	98.4	1697	721	35.7	32.4	67.3	1345	930	30.2	42.3	97.9	824	720	47.1	26.3	70.0	775	663	23.8	16.3	45.7	546

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

Cezars Kitchen does not use nuts in our recipes

# April 2021



# Horizon International School

Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday				
															1					2				
															ミートピザ 野菜とオリーブのペンネ さやいんげんのガーリック風味 人参のロースト					鶏肉の塩焼き ごはん ほうれん草のお浸し カリフラワーの温野菜				
															乳 小麦					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				
															924 39.1 40.1 98.3 1101					647 25.9 18.2 88.9 749				
5					6					7					8					9				
タンダリーチキン クミンライス サクサクオクラのマサラ風 かぼちゃのロースト					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					鶏肉の味噌焼き ごはん スナップエンドウ ハニーキャロットのゴマ和え					ビーフラザニア フオカッチャ さやいんげんのガーリック風味 キャロットヴィシーとブロッコリー					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 大豆					卵 乳 小麦 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				
686 34.2 21.7 84.4 556					818 49.3 38.6 60.8 1327					725 50.3 13.0 95.3 1681					879 40.2 38.6 85.6 896					742 59.3 20.2 75.5 1263				
12					13					14					15					16				
牛焼き肉 ごはん 小松菜の煮浸し にんじんとグリーンピースとコーンのロースト					和風チキンカレー ごはん コロッケ 茄子田楽					ビーフバーガー ポテトフライ ブロッコリーのソテー 人参のバターソテー					チキンカツ ごはん キャベツとあめ色玉ねぎ キュウリの酢醤油和え					ローストビーフのグレイビーソース ごはん にんじんのソテー グリーンピースの温野菜				
小麦 大豆					卵 乳 小麦 大豆					卵 乳 小麦 大豆					小麦 大豆					乳				
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				
767 15.6 31.4 101.3 1078					788 28.1 25.4 108.1 1460					801 19.6 35.9 94.5 1871					762 36.0 29.6 82.3 1070					678 23.0 28.1 75.6 666				
19					20					21					22					23				
鶏肉ときのこのシチュー ごはん アスパラガスとあめ色玉ねぎ カリフラワーとブロッコリーのソテー					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					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とコーン ブロッコリーの温野菜					ローストチキンのグレイビーソース サツマイモのマッシュポテト さやいんげんのバターソテー スタッフィング					インド風ラムカレー ナン なすのロースト カリフラワーの温野菜				
乳 小麦 大豆					小麦 大豆					卵 乳 小麦 魚 大豆					乳 小麦 大豆					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				
736 48.7 27.2 69.6 558					836 30.6 44.0 75.3 1593					788 39.3 33.7 78.2 1296					856 38.7 42.8 73.3 1602					754 37.5 40.5 60.7 755				
26					27					28					29					30				
和風ビーフカレー ごはん かぼちゃの煮物 さやいんげんの白和え					チキンアドボ ごはん ほうれん草のニンニク醤油風 きのこ玉ねぎ					ポロネーゼスパゲッティ ガーリックパン グリルズッキーニ 野菜のカポナータ					ハーブチキン ごはん 春野菜のグリル アスパラガスのレモンペッパー風					ラムシチュー ピタパン さやいんげん キャロットヴィシー				
小麦 大豆					小麦 大豆					乳 小麦					乳 小麦					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				
897 30.5 39.6 98.4 1697					721 35.7 32.4 67.3 1345					930 30.2 42.3 97.9 824					720 47.1 26.3 70.0 775					663 23.8 16.3 45.7 546				

\*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。