



November 2023



CEZARS™ KITCHEN

Horizon Japan International School

Monday						Tuesday						Wednesday						Thursday						Friday					
												1						2						3					
												Teriyaki Fish (V) Miso Eggplant w. Aburaage White Rice Tamagoyaki Green Beans Gomae Wakame Soup Orange Wedges						Conferences						Conferences					
												EGG WHEAT SESAME FISH SOY Calorie 605kcal Protein 41.3g																	
6						7						8						9						10					
Beef Bolognese (V) Pasta Arrabbiata w. Eggplant & Lentils Spaghetti Pasta Julienne Carrots Grilled Zucchini Tomato Soup Fruit Jelly						Grilled Fish w. Tomato & Basil (V) Roasted Vegetables w. Tomato & Basil White Rice Squash Provençale Roasted Eggplant w. Garlic Chicken Soup (V) Vegetable Soup Raspberry Vanilla Cake						Chicken Nanban w. Tartar Sauce (V) Tofu Karaage White Rice Spinach Nibitashi Kinpira Gobo Wakame Soup Chocolate Crumb Cake						Tasty Beef Burgers (V) Bean & Vegetable Burgers Crispy Potato Wedges Grilled Mushrooms & Onions Coleslaw Vegetable Consommé Fresh Mikan						Japanese Chicken Curry (V) Japanese Vegetable Curry White Rice Stewed Lotus Sesame Broccoli Egg Drop Soup Fruit Ambrosia					
EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY Calorie 781kcal Protein 30.3g						EGG DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 882kcal Protein 37.1g						EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY Calorie 903kcal Protein 33.0g						EGG DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 803kcal Protein 29.4g						EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY Calorie 883kcal Protein 36.6g					
13						14						15						16						17					
Sweet & Sour Chicken (V) Tofu Karaage in Sweet & Sour Sauce White Rice Soy Eggplant Asian Greens Red Miso Soup w. Wakame Carrot Cake						Beef Coconut Curry (V) Eggplant, Mushroom & Tofu Curry Cumin Rice Green Beans Stir Fry Vegetables Rice Noodle Soup Mango w. Tapioca						Classic Chicken Supreme (V) Tofu & Vegetable Supreme Rosemary Potatoes Sauteed Broccoli Grilled Vegetables Tomato Soup Cinnamon Apple Bake						Fried Fish Fingers (V) Crispy Chickpea Fingers White Rice Steamed Greens Remoulade Sauce Carrot Soup Fresh Bananas						Honey Soy Chicken (V) Miso Soy Glazed Eggplant w. Tofu White Rice Pickled Cucumbers w. Cherry Tomatoes Snap Peas Miso Soup Fresh Pineapple					
EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY Calorie 816kcal Protein 35.3g						EGG DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 877kcal Protein 35.8g						EGG DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 717kcal Protein 37.2g						EGG DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 893kcal Protein 32.9g						EGG DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 739kcal Protein 28.5g					
20						21						22						23						24					
Creamy Chicken & Mushrooms (V) Creamy Mushrooms & Tofu Penne Pasta Sauteed Spinach w. Garlic Cabbage & Peppers Pumpkin Soup Apple Jelly						Beef Bourguignonne (V) Vegetable Bourguignonne Bread Rolls Roasted Eggplant Grilled Zucchini Mixed Vegetable Soup Orange Wedges						Meat Lovers Pizza (V) Margherita Pizza Mixed Leaf Salad Vegetable Medley Thyme Roasted Carrots Potato Soup Fresh Mikan						Open House						Roasted Thanksgiving Chicken w. Gravy (V) Roasted Vegetables w. Vegetarian Gravy Traditional Mashed Potatoes Sage Stuffing Cranberry Sauce Coconut & Roasted Squash Soup Pumpkin Cake					
DAIRY WHEAT SOY Calorie 811kcal Protein 28.4g						EGG DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 736kcal Protein 35.3g						DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 821kcal Protein 25.8g												EGG DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 966kcal Protein 35.7g					
27						28						29						30											
Homemade Hayashi Beef (V) Tofu & Mushroom Hayashi White Rice Fukujinzuke Steamed Broccoli Corn & Onion Soup Chocolate Orange Cake						Chicken Adobo (V) Potato & Vegetable Adobo White Rice Green Peas Roasted Carrots Vegetable & Tofu Soup Caramelized Pears						Pasta all' Amatriciana (V) Pasta w. Eggplant Arrabbiata Green Salad w. Dressing Pan Seared Garbanzos w. Pesto Steamed Broccoli Minestrone Soup Mixed Fruits						Gyudon (V) Simmered Tofu w. Vegetables White Rice Okinawa Okra Pickled Ginger Japanese Clear Soup Oranges w. Honey Lemon											
EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 990kcal Protein 32.1g						EGG DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 690kcal Protein 31.1g						EGG DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 819kcal Protein 33.6g						EGG DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 721kcal Protein 28.1g											

(V) Vegetarian Main Course

Cezar's Kitchen menu does not contain nuts
Menu may change depending on ingredient availability

November 2023



CEZARS™ KITCHEN

Horizon Japan International School

Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday				
										1					2					3				
										魚の照り焼き (V)ナスと油揚げの味噌炒め ご飯 玉子焼き さやいんげんのごま和え わかめスープ オレンジ 卵 小麦 小麦 小麦 小麦 魚 大豆 Calorie 605kcal Protein 41.3g					Conferences					Conferences				
6					7					8					9					10				
ビーフボロネーゼ (V) ナスとレンズ豆のアラビアータ スパゲッティ 千切りにんじんのロースト ズッキーニのグリル トマトスープ フルーツゼリー 卵 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 大豆 Calorie 781kcal Protein 30.3g					グリルフィッシュのバジルトマトソース (V) ロースト野菜のバジルトマトソース ご飯 かぼちゃのプロヴァンス風 なすのガーリック風ロースト チキンスープ (V) 野菜スープ ラズベリーバナナケーキ 卵 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 魚 大豆 Calorie 882kcal Protein 37.1g					チキン南蛮とタルタルソース (V) 豆腐のから揚げ ご飯 ほうれん草の煮浸し きんぴらごぼう わかめスープ チョコラムケーキ 卵 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 大豆 Calorie 903kcal Protein 33.0g					ビーフバーガー (V) ビーンズ&ベジバーガー フライドポテト きのこ玉ねぎグリル コールスロー 野菜コンソメスープ みかん 卵 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 大豆 Calorie 803kcal Protein 29.4g					チキンカレー (V) 野菜カレー ご飯 レンコン煮 ブロッコリーの温野菜 たまごスープ フルーツアンブrosia 卵 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 大豆 Calorie 883kcal Protein 36.6g				
13					14					15					16					17				
酢鶏 (V) 豆腐唐揚げの甘酢餡かけ ご飯 ナスの醤油風 青菜炒め わかめの味噌汁 スポンジケーキ 卵 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 大豆 Calorie 816kcal Protein 35.3g					ビーフココナッツカレー (V) ナスときのこと豆腐のカレー クミンライス さやいんげん 野菜炒め ライスヌードルスープ マンゴータピオカ 卵 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 魚 大豆 Calorie 877kcal Protein 35.8g					チキンシュブレーム (V) 豆腐と野菜のシュブレーム ローズマリーポテト ブロッコリーのソテー 野菜のグリル トマトスープ 焼きアップルシナモン 卵 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 大豆 Calorie 717kcal Protein 37.2g					フィッシュフィンガーフライ (V) ひよこ豆フライ ご飯 温野菜 レムラードソース キャロットスープ バナナ 卵 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 魚 大豆 Calorie 893kcal Protein 32.9g					ハニーソイチキン (V) ナスと豆腐の味噌田楽 ご飯 きゅうりとミニトマトのピクルス スナップエンドウ 味噌汁 パイナップル 卵 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 大豆 Calorie 739kcal Protein 28.5g				
20					21					22					23					24				
チキンときこのクリームソース (V) 豆腐ときこのクリームソース ペンネ ほうれん草のガーリックソテー キャベツとピーマン パンプキンスープ アップルゼリー 卵 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 大豆 Calorie 811kcal Protein 28.4g					ブルゴーニュ風ビーフ (V) 野菜のブルゴーニュ風 ロールパン ナスのロースト ズッキーニのグリル ミックス野菜スープ オレンジ 卵 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 大豆 Calorie 736kcal Protein 35.3g					ミートピザ (V) マルゲリータピザ ミックスリーフサラダ 彩り野菜 タイムキャロット じゃがいものスープ みかん 卵 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 大豆 Calorie 821kcal Protein 25.8g					Open House					ローストチキンとグレイビーソース (V) 野菜のローストとベジタリアングレイビーソース マッシュポテト セージスタッフィング クランベリーソース ココナッツとローストスクワッシュのスープ パンプキンケーキ 卵 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 大豆 Calorie 966kcal Protein 35.7g				
27					28					29					30									
ハヤシライス (V) 豆腐ときこのハヤシライス ご飯 福神漬け ブロッコリーの温野菜 とうもろこしと玉ねぎのスープ チョコレートオレンジケーキ 卵 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 大豆 Calorie 990kcal Protein 32.1g					チキンアドボ (V) じゃがいもと野菜のアドボ ご飯 グリーンピース にんじんのロースト 野菜と豆腐のスープ 洋ナシのカラメリゼ 卵 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 大豆 Calorie 690kcal Protein 31.1g					アマトリチャーナパスタ (V) ナスのアラビアータパスタ グリーンサラダとドレッシング ひよこ豆のジェノベーゼ ブロッコリーの温野菜 ミネストローネ ミックスフルーツ 卵 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 大豆 Calorie 819kcal Protein 33.6g					牛丼 (V) 豆腐と野菜煮 ごはん 沖縄おくら 紅生姜 澄まし汁 ハニーレモンオレンジ 卵 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 大豆 Calorie 721kcal Protein 28.1g									

(V) Vegetarian Main Course

Cezar's Kitchen menu does not contain nuts
Menu may change depending on ingredient availability