

September 2024



Horizon Japan International School (Kinder)

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday															
Italian 2	Japanese 3	Asian 4	Western 5	American 6															
Italian Chicken	Baked White Fish w. Teriyaki Sauce	Sweet & Sour Chicken	Beef Stroganoff	Juicy Beef Burgers															
(V) Eggplant & Bean Casserole	(V) Tofu Bake w. Tomato Chutney	(V) Sweet & Sour Vegetables & Tofu	(V) Eggplant & Tofu Stroganoff	(V) Grilled Vegetable Burgers															
Baked Potatoes/White Rice	White Rice	White Rice	Buttered Noodles	Crispy Potato Wedges															
Zucchini Provençale	Braised Cabbage	Soy Eggplant	French Beans	Lemon Asparagus															
Sauteed Mushrooms & Confit Cherry Tomato	Thyme Roasted Carrots	Asian Greens	Roasted Corn w. Paprika	Coleslaw															
Orange Wedges	Peach Cobbler	Fruit Jelly	Fresh Melon	Mixed Fruit Ambrosia															
EGG	DAIRY	WHEAT	FISH	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	SESAME	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	SESAME	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	SESAME	SOY
Calorie 441kcal Protein 18.3g	Calorie 407kcal Protein 17.9g	Calorie 339kcal Protein 17.5g	Calorie 455kcal Protein 15.1g	Calorie 501kcal Protein 17.0g															
Western 9	Italian 10	Asian 11	American 12	Italian 13															
Basil Chicken	Meat Lovers Pizza	Stir Fry Beef & Broccoli	Barbeque Chicken	Beef Bolognese															
(V) Mushroom & Lentil Loaf	(V) Margherita Pizza	(V) Bok Choy w. Tofu	(V) Grilled Vegetables w. Yaki Tofu	(V) Chick Peas in Pomodoro															
White Rice	Italian Salad	White Rice	White Rice	Spaghetti Pasta															
Buttered Broccoli	Eggplant Confit	Carrot Flowers	Buttered Corn	Green Beans															
Roasted Carrots	Garlic Green Beans	Hakusai Cabbage w. Bean Sprouts	Seasoned Broccoli	Grilled Peppers															
Fresh Bananas	Orange Wedges	Japanese Custard Pudding	Chocolate Cake	Grape Jelly															
DAIRY	WHEAT	FISH	EGG	DAIRY	WHEAT	SESAME	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	SEAFOOD	SOY	DAIRY	WHEAT	SEAFOOD	SOY			
Calorie 521kcal Protein 19.7g	Calorie 432kcal Protein 13.9g	Calorie 490kcal Protein 20.8g	Calorie 483kcal Protein 20.8g	Calorie 492kcal Protein 21.7g															
16	Japanese 17	Western 18	Italian 19	Japanese 20															
School Holiday	Hayashi Beef	Balsamic Glazed Oregano Chicken	Frutti Di Mare	Japanese Chicken Curry															
	(V) Crispy Tofu w. Sesame & Garlic Sauce	(V) Eggplant & Tofu Parmesan	(V) Asparagus & Bean Spaghetti	(V) Vegetable Curry															
	White Rice	Penne Pomodoro	Spaghetti Pasta	White Rice															
	Snap Peas	Grilled Zucchini	Steamed Green Beans	Steamed Broccoli															
	Fukujinzuke (Pickled Lotus & Daikon)	Caponata	Carrots	Fukujinzuke															
	Fresh Watermelon	Seedless Grapes	Peaches w. Raspberry Sauce	Apple Jelly															
	DAIRY	WHEAT	SESAME	SOY	DAIRY	WHEAT	SEAFOOD	SOY	DAIRY	WHEAT	SEAFOOD	SOY							
	Calorie 509kcal Protein 17.6g	Calorie 427kcal Protein 31.8g	Calorie 474kcal Protein 16.5g	Calorie 530kcal Protein 20.3g															
23	Western 24	Japanese 25	Italian 26	27															
School Holiday	Baked Fish w. Tomatoes	Chicken Katsu	Creamy Tuna & Sweet Corn Ragù	School Holiday															
	(V) Chick Pea Fingers	(V) Tofu Katsu	(V) Eggplant Arrabiata																
	White Rice	White Rice	Penne Pasta																
	Buttered Carrots	Edamame Gomaе	Pan Seared Garbanzo w. Pesto																
	Cucumbers w. Cherry Tomatoes	Stir Fried Cabbage & Onion	Steamed Broccoli																
	Mixed Berry Cake	Fresh Banana	Mixed Fruits																
	EGG	DAIRY	WHEAT	FISH	EGG	DAIRY	WHEAT	SESAME	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT	SEAFOOD	SOY					
	Calorie 485kcal Protein 14.4g	Calorie 496kcal Protein 21.1g	Calorie 452kcal Protein 19.1g																
Western 30																			
Greek Style Chicken																			
(V) Falafel																			
White Rice																			
Roasted Mixed Vegetables																			
Spinach w. Lemon																			
Chocolate Brownies																			
EGG	DAIRY	WHEAT																	
Calorie 556kcal Protein 28.3g																			

(V) Vegetarian Main Course

Cezars Kitchen menu does not contain nuts
Menu may change depending on ingredient availability

September 2024



Horizon Japan International School (Kinder)

Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday	
Italian 2		Japanese 3		Asian 4		Western 5		American 6	
イタリアンチキン (V) なすとビーンズのキャセロール ベイクドポテト / ご飯 ズッキーニのプロヴァンス風 きのこのソテー & ミニトマトのコンフィ オレンジ		白身魚の照り焼き (V) 焼き豆腐とトマトチャツネ ご飯 キャベツ煮 タイムローストキャロット ピーチコブラー		酢鶏 (V) 野菜の甘酢餡かけ ご飯 なすの醤油風 青菜炒め フルーツゼリー		ビーフストロガノフ (V) ナスと豆腐のストロガノフ バターパスタ さやいんげん ローストコーンとパプリカ メロン		ビーフバーガー (V) グリルベジバーガー サクサクポテト レモンアスパラガス コールスロー ミックスフルーツアンブrosia	
Calorie 441kcal Protein 18.3g		Calorie 407kcal Protein 17.9g		Calorie 339kcal Protein 17.5g		Calorie 455kcal Protein 15.1g		Calorie 501kcal Protein 17.0g	
Western 9		Italian 10		Asian 11		American 12		Italian 13	
バジルチキン (V) きのことレンズ豆のローフ ご飯 ブロッコリーのバターソテー にんじんのロースト バナナ		ミートピザ (V) マルゲリータピザ イタリアンサラダ ナスのコンフィ ガーリックいんげん オレンジ		牛肉とブロッコリー炒め (V) チンゲン菜と豆腐炒め ご飯 花形人参 白菜ともやし炒め カスタードプリン		BBQチキン (V) グリル野菜と焼き豆腐 ご飯 バターコーン ブロッコリーの和え物 チョコレートケーキ		ビーフボロネーゼ (V) ひよこ豆のポモドーロ スパゲッティ さやいんげん グリルピーマン グレープゼリー	
Calorie 521kcal Protein 19.7g		Calorie 432kcal Protein 13.9g		Calorie 490kcal Protein 20.8g		Calorie 483kcal Protein 20.8g		Calorie 492kcal Protein 21.7g	
16		Japanese 17		Western 18		Italian 19		Japanese 20	
School Holiday		ハヤシライス (V) サクサク豆腐のごまニンニクソース ご飯 スナッPEndウ 福神漬け すいか		バルサミコレガノチキン (V) ナスと豆腐のパルメザン焼き ベンネポモドーロ ズッキーニのグリル カポナータ 種無しぶどう		シーフードパスタ (V) アスパラガスとビーンズのスパゲッティ スパゲッティ いんげんの温野菜 にんじん 桃のラズベリーソース		チキンカレー (V) 野菜カレー ご飯 ブロッコリーの温野菜 福神漬け リンゴゼリー	
Calorie 509kcal Protein 17.6g		Calorie 427kcal Protein 31.8g		Calorie 474kcal Protein 16.5g		Calorie 530kcal Protein 20.3g			
23		Western 24		Japanese 25		Italian 26		27	
School Holiday		魚のトマトベイク (V) ひよこ豆フィンガー ご飯 ニンジンのバターソテー きゅうりとミニトマト ミックスベリーケーキ		チキンカツ (V) 豆腐カツ ご飯 枝豆のごま和え キャベツと玉ねぎ炒め バナナ		ツナとスイートコーンのクリーム煮 (V) なすのアラビアータ ペンネ ひよこ豆のジェノベーゼ ブロッコリーの温野菜 ミックスフルーツ		School Holiday	
Calorie 485kcal Protein 14.4g		Calorie 496kcal Protein 21.1g		Calorie 452kcal Protein 19.1g					
Western 30									
ギリシャ風チキン (V) ファラフェル ご飯 ミックス野菜のロースト ほうれん草のレモン風 チョコレートブラウニー									
Calorie 556kcal Protein 28.3g									

(V) Vegetarian Main Course

Cezars Kitchen menu does not contain nuts
Menu may change depending on ingredient availability