

November 2023



Horizon Japan International School (Kinder)

Monday						Tuesday						Wednesday						Thursday						Friday					
												1						2						3					
												Teriyaki Fish (V) Miso Eggplant w. Aburaage White Rice Tamagoyaki Green Beans Gomae Orange Wedges						Conferences						Conferences					
												EGG WHEAT SESAME FISH SOY Calorie 352kcal Protein 24.3g																	
6						7						8						9						10					
Beef Bolognese (V) Pasta Arrabbiata w. Eggplant & Lentils Spaghetti Pasta Julienne Carrots Grilled Zucchini Fruit Jelly						Grilled Fish w. Tomato & Basil (V) Roasted Vegetables w. Tomato & Basil White Rice Squash Provençale Roasted Eggplant w. Garlic Raspberry Vanilla Cake						Chicken Nanban w. Tartar Sauce (V) Tofu Karaage White Rice Spinach Nibitashi Kinpira Gobo Chocolate Crumb Cake						Tasty Beef Burgers (V) Bean & Vegetable Burgers Crispy Potato Wedges Grilled Mushrooms & Onions Coleslaw Fresh Mikan						Japanese Chicken Curry (V) Japanese Vegetable Curry White Rice Stewed Lotus Sesame Broccoli Fruit Ambrosia					
EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 752kcal Protein 17.9g						EGG DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 514kcal Protein 21.8g						EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY Calorie 538kcal Protein 19.1g						EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 466kcal Protein 16.6g						EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY Calorie 503kcal Protein 19.8g					
13						14						15						16						17					
Sweet & Sour Chicken (V) Tofu Karaage in Sweet & Sour Sauce White Rice Soy Eggplant Asian Greens Carrot Cake						Beef Coconut Curry (V) Eggplant, Mushroom & Tofu Curry Cumin Rice Green Beans Stir Fry Vegetables Mango w. Tapioca						Classic Chicken Supreme (V) Tofu & Vegetable Supreme Rosemary Potatoes Sauteed Broccoli Grilled Vegetables Cinnamon Apple Bake						Fried Fish Fingers (V) Crispy Chickpea Fingers White Rice Steamed Greens Remoulade Sauce Fresh Bananas						Honey Soy Chicken (V) Miso Soy Glazed Eggplant w. Tofu White Rice Pickled Cucumbers w. Cherry Tomatoes Snap Peas Fresh Pineapple					
EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY Calorie 475kcal Protein 19.5g						EGG DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 490kcal Protein 19.8g						EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 413kcal Protein 22.0g						EGG DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 511kcal Protein 18.6g						DAIRY WHEAT SOY Calorie 429kcal Protein 15.3g					
20						21						22						23						24					
Creamy Chicken & Mushrooms (V) Creamy Mushrooms & Tofu Penne Pasta Sauteed Spinach w. Garlic Cabbage & Peppers Apple Jelly						Beef Bourguignonne (V) Vegetable Bourguignonne Bread Rolls Roasted Eggplant Grilled Zucchini Orange Wedges						Meat Lovers Pizza (V) Margherita Pizza Mixed Leaf Salad Vegetable Medley Thyme Roasted Carrots Fresh Mikan						Open House						Roasted Thanksgiving Chicken w. Gravy (V) Roasted Vegetables w. Vegetarian Gravy Traditional Mashed Potatoes Sage Stuffing Cranberry Sauce Pumpkin Cake					
DAIRY WHEAT SOY Calorie 438kcal Protein 14.7g						EGG DAIRY WHEAT Calorie 352kcal Protein 18.2g						DAIRY WHEAT Calorie 456kcal Protein 14.1g												EGG DAIRY WHEAT Calorie 533kcal Protein 19.5g					
27						28						29						30											
Homemade Hayashi Beef (V) Tofu & Mushroom Hayashi White Rice Fukujinzuke Steamed Broccoli Chocolate Orange Cake						Chicken Adobo (V) Potato & Vegetable Adobo White Rice Green Peas Roasted Carrots Caramelized Pears						Pasta all' Amatriciana (V) Pasta w. Eggplant Arrabbiata Green Salad w. Dressing Pan Seared Garbanzos w. Pesto Steamed Broccoli Mixed Fruits						Gyudon (V) Simmered Tofu w. Vegetables White Rice Okinawa Okra Pickled Ginger Oranges w. Honey Lemon											
EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 546kcal Protein 17.7g						WHEAT SOY Calorie 393kcal Protein 18.1g						EGG DAIRY WHEAT Calorie 436kcal Protein 15.6g						EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 429kcal Protein 16.3g											

(V) Vegetarian Main Course

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

November 2023



Horizon Japan International School (Kinder)

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 オレンジ 卵 小麦 ごま 魚 大豆 Calorie 352kcal Protein 24.3g					Conferences					Conferences				
6					7					8					9					10				
ビーフポロネーゼ (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 フルーツゼリー 卵 乳 小麦 大豆 Calorie 752kcal Protein 17.9g					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 ラズベリーバナナケーキ 卵 乳 小麦 魚 大豆 Calorie 514kcal Protein 21.8g					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 チョコラムケーキ 卵 乳 小麦 ごま 大豆 Calorie 538kcal Protein 19.1g					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 みかん 卵 乳 小麦 大豆 Calorie 466kcal Protein 16.6g					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 フルーツアンブrosia 卵 乳 小麦 ごま 大豆 Calorie 503kcal Protein 19.8g				
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 スポンジケーキ 卵 乳 小麦 大豆 Calorie 475kcal Protein 19.5g					ビーフココナツカレー (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 マンゴータピオカ 卵 乳 小麦 魚 大豆 Calorie 490kcal Protein 19.8g					チキンシュプレーム (V) 豆腐と野菜のシュプレーム 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 焼きアップルシナモン 卵 乳 小麦 大豆 Calorie 413kcal Protein 22.0g					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 バナナ 卵 乳 小麦 魚 大豆 Calorie 511kcal Protein 18.6g					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 パイナップル 卵 乳 小麦 大豆 Calorie 429kcal Protein 15.3g				
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 アップルゼリー 卵 乳 小麦 大豆 Calorie 438kcal Protein 14.7g					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 オレンジ 卵 乳 小麦 大豆 Calorie 352kcal Protein 18.2g					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 みかん 卵 乳 小麦 大豆 Calorie 456kcal Protein 14.1g					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 パンプキンケーキ 卵 乳 小麦 大豆 Calorie 533kcal Protein 19.5g				
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 チョコレートオレンジケーキ 卵 乳 小麦 大豆 Calorie 546kcal Protein 17.7g					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 洋ナシのカラメリゼ 卵 乳 小麦 大豆 Calorie 393kcal Protein 18.1g					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 ミックスフルーツ 卵 乳 小麦 大豆 Calorie 436kcal Protein 15.6g					牛丼 (V) 豆腐と野菜煮 ごはん 沖縄おくら 紅生姜 ハニーレモンオレンジ 卵 乳 小麦 大豆 Calorie 429kcal Protein 16.3g									

(V) Vegetarian Main Course

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