

November 2024



Horizon Japan International School (Kinder)

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				1 Teriyaki Fish (V) Miso Eggplant w. Aburaage White Rice Japanese Egg Scramble Green Beans Gomaae Orange Wedges EGG WHEAT SESAME FISH SOY Calorie 378kcal Protein 21.6g
4 No School	5 No School	6 Honey Soy Chicken (V) Miso Soy Glazed Eggplant w. Tofu White Rice Pickled Cucumbers w. Cherry Tomatoes Snap Peas Fresh Pineapple DAIRY WHEAT SOY Calorie 463kcal Protein 17.4g	7 Tasty Beef Burgers (V) Bean & Vegetable Burgers Crispy Potato Wedges Grilled Mushrooms & Onions Coleslaw Grape Jelly EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 474kcal Protein 17.1g	8 Japanese Chicken Curry (V) Japanese Vegetable Curry White Rice Stewed Lotus Sesame Broccoli Fruit Ambrosia EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY Calorie 503kcal Protein 19.8g
11 Sweet & Sour Chicken (V) Tofu Karaage in Sweet & Sour Sauce White Rice Soy Eggplant Asian Greens Carrot Cake EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY Calorie 477kcal Protein 19.3g	12 Beef Coconut Curry (V) Eggplant, Mushroom & Tofu Curry Cumin Rice Green Beans Stir Fry Vegetables Mango w. Tapioca EGG DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 490kcal Protein 19.8g	13 Classic Chicken Supreme (V) Tofu & Vegetable Supreme Rosemary Potatoes Sautéed Broccoli Grilled Vegetables Cinnamon Apple Bake EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 413kcal Protein 22.0g	14 Fried Fish Fingers (V) Crispy Chickpea Fingers White Rice Steamed Greens Remoulade Sauce Fresh Bananas EGG DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 511kcal Protein 18.6g	15 Chicken Nanban w. Tartar Sauce (V) Tofu Karaage White Rice Spinach Nibitashi Kinpira Gobo Chocolate Crumb Cake EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY Calorie 543kcal Protein 19.5g
18 Creamy Chicken & Mushrooms (V) Creamy Mushrooms & Tofu Penne Pasta Sautéed Spinach w. Garlic Cabbage & Peppers Apple Jelly DAIRY WHEAT SOY Calorie 438kcal Protein 14.7g	19 Beef Bourguignonne (V) Vegetable Bourguignonne Bread Rolls Roasted Eggplant Grilled Zucchini Orange Wedges EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 444kcal Protein 21.3g	20 (V) Chick Pea & Tofu Stew White Rice Thyme Roasted Carrots Braised Cabbage Sponge Cake EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 498kcal Protein 13.3g	21 Thanksgiving Special 21 Thanks Giving Roasted Chicken w. Gravy (V) Veggie Loaf w. Gravy Roasted Garlic Mashed Potato Traditional Stuffing Cranberry Sauce Peach Cobbler EGG WHEAT DAIRY SOY Calorie 504kcal Protein 18.5g	
25 Pasta all' Amatriciana (V) Pasta w. Eggplant Arrabiata Green Salad w. Dressing Pan Seared Garbanzo & Spinach Sautéed Cauliflower Mixed Fruits EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 436kcal Protein 15.6g	26 Chicken Adobo (V) Potato & Vegetable Adobo White Rice Steamed Green Peas Roasted Carrots Caramelized Pears WHEAT SOY Calorie 414kcal Protein 19.4g	27 Homemade Hayashi Beef (V) Tofu & Mushroom Hayashi White Rice Fukujinzuke Steamed Broccoli Chocolate Orange Cake EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 546kcal Protein 17.7g	28 (V) Creamy Mushroom & Sweet Corn Penne Pasta Steamed Mixed Vegetables Garlic Green Beans Mixed Fruit Jelly DAIRY WHEAT SOY Calorie 421kcal Protein 16.6g	29 Gyudon (V) Simmered Tofu w. Vegetables White Rice Okinawa Okra Mixed Pickles Oranges w. Honey Lemon EGG DAIRY WHEAT FISH 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 2024



Horizon Japan International School (Kinder)

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				1 魚の照り焼き (V) ナスと油揚げの味噌焼き ごはん 炒り卵 いんげんのごま和え オレンジ 卵 小麦 ごま 魚 大豆 Calorie 378kcal Protein 21.6g
4 No School	5 No School	6 ハニーソイチキン (V) ナスと豆腐の味噌田楽 ごはん きゅうりのピクルスとミニトマト スナップエンドウ パイナップル 乳 小麦 大豆 Calorie 463kcal Protein 17.4g	7 ビーフバーガー (V) ビーンズと野菜バーガー フライドポテト きのこ玉ねぎのグリル コールスロー グレープゼリー 卵 乳 小麦 大豆 Calorie 474kcal Protein 17.1g	8 チキンカレー (V) 野菜カレー ごはん れんこんの煮物 ブロッコリーのごま和え アンブロシアフルーツ 卵 乳 小麦 ごま 大豆 Calorie 503kcal Protein 19.8g
11 酢鶏 (V) 豆腐のから揚げ甘酢あんかけ ごはん なすの醤油風 アジア風野菜 キャロットケーキ 卵 乳 小麦 ごま 大豆 Calorie 477kcal Protein 19.3g	12 ビーフコナツカレー (V) ナスときのこと豆腐のカレー クミンライス いんげん 野菜炒め マンゴータピオカ 魚 大豆 Calorie 490kcal Protein 19.8g	13 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 アップルシナモンベイク 卵 乳 小麦 大豆 Calorie 413kcal Protein 22.0g	14 フィッシュフィンガーフライ (V) ひよこ豆フィンガーフライ ごはん 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	15 チキン南蛮とタルタルソース (V) 豆腐唐揚げ ごはん 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 543kcal Protein 19.5g
18 鶏肉ときこのクリーム煮 (V) 豆腐ときこのクリーム煮 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 乳 小麦 大豆 Calorie 438kcal Protein 14.7g	19 牛肉のブルゴーニュ風 (V) 野菜のブルゴーニュ風 ロールパン なすのロースト ズッキーニのグリル オレンジ 卵 乳 小麦 大豆 Calorie 444kcal Protein 21.3g	20 (V) ひよこ豆と豆腐のシチュー ごはん タイムローストキャロット キャベツ煮 スポンジケーキ 卵 乳 小麦 大豆 Calorie 498kcal Protein 13.3g	21 サンクスギビングスペシャル サンクスギビングローストチキンとグレイビー (V) 野菜ローフとグレイビー ローストガーリックマッシュポテト スタッフィング クランベリーソース ピーチコブラー 卵 小麦 乳 大豆 Calorie 504kcal Protein 18.5g	
25 アマトリチャーナパスタ (V) ナスのアラビアータ グリーンサラダとドレッシング ひよこ豆とほうれん草のソテー カリフラワーのソテー ミックスフルーツ 卵 乳 小麦 大豆 Calorie 436kcal Protein 15.6g	26 チキンアドボ (V) じゃがいもと野菜のアドボ ごはん グリーンピースの温野菜 にんじんのロースト 洋ナシのキャラメリゼ 小麦 大豆 Calorie 414kcal Protein 19.4g	27 ハヤシライス (V) 豆腐ときこのハヤシライス ごはん 福神漬け ブロッコリーの温野菜 オレンジチョコレートケーキ 卵 乳 小麦 大豆 Calorie 546kcal Protein 17.7g	28 (V) きのことスイートコーンのクリームソース ペンネ 彩り温野菜 ガーリックインゲン ミックスフルーツゼリー 乳 小麦 大豆 Calorie 421kcal Protein 16.6g	29 牛丼 (V) 豆腐と野菜煮 ごはん 沖縄風おくら 漬物 ハニーレモンオレンジ 卵 乳 小麦 魚 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