

September 2024



Horizon Japan International School

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		
Sautéed Mushrooms & Confit Cherry Tomato		Thyme Roasted Carrots			Asian Greens			Roasted Corn w. Paprika			Coleslaw		
Carrot Soup		Japanese Clear Soup			Sweet Corn Soup			Lentil Soup			Ginger & Onion Soup		
Orange Wedges		Peach Cobbler			Fruit Jelly			Fresh Melon			Mixed Fruit Ambrosia		
EGG		DAIRY			WHEAT			FISH			SOY		
Calorie 774kcal Protein 32.8g		Calorie 684kcal Protein 31.2g			Calorie 728kcal Protein 33.3g			Calorie 832kcal Protein 28.5g			Calorie 856kcal Protein 29.4g		
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		
Corn & Leek Soup		Carrot Soup			Egg Drop Soup			Vegetable Consommé			French Onion Soup		
Fresh Bananas		Orange Wedges			Japanese Custard Pudding			Chocolate Cake			Grape Jelly		
DAIRY		DAIRY			EGG			DAIRY			WHEAT		
Calorie 950kcal Protein 35.7g		Calorie 757kcal Protein 24.9g			Calorie 860kcal Protein 38.3g			Calorie 836kcal Protein 35.3g			Calorie 887kcal Protein 38.1g		
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		
Miso Soup			Minestrone Soup			Mushroom Soup			Miso Soup				
Fresh Watermelon			Seedless Grapes			Peaches w. Raspberry Sauce			Apple Jelly				
DAIRY		DAIRY			DAIRY			DAIRY			WHEAT		
Calorie 874kcal Protein 32.0g		Calorie 767kcal Protein 54.6g			Calorie 806kcal Protein 28.4g			Calorie 911kcal Protein 36.8g					
23		Western 24			Japanese 25			Italian 26			27		
School Holiday		Baked Fish w. Tomatoes			Chicken Katsu			Creamy Tuna & Sweet Corn Ragu			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					
White Bean Soup			Pumpkin Soup			Mixed Vegetable Soup							
Mixed Berry Cake			Fresh Banana			Mixed Fruits							
EGG		DAIRY			EGG			DAIRY			WHEAT		
Calorie 880kcal Protein 28.1g		Calorie 907kcal Protein 38.6g			Calorie 783kcal Protein 32.6g								
Western 30													
Greek Style Chicken													
(V) Falafel													
White Rice													
Roasted Mixed Vegetables													
Spinach w. Lemon													
Potato Soup													
Chocolate Brownies													
EGG		DAIRY			EGG			DAIRY			WHEAT		
Calorie 991kcal Protein 40.8g													

(V) Vegetarian Main Course

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

September 2024



Horizon Japan International Shool

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 キャロットスープ 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 吸い物 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 スイートコーンスープ 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 レンズ豆のスープ 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 オニオンジンジャースープ ミックスフルーツアンブロシア											
Calorie	774kcal	Protein	32.8g	Calorie	684kcal	Protein	31.2g	Calorie	728kcal	Protein	33.3g	Calorie	832kcal	Protein	28.5g	Calorie	856kcal	Protein	29.4g
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 とうもろこしとネギのスープ 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 キャロットスープ 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 たまごスープ 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 野菜コンソメスープ 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 フレンチオニオンスープ グレープゼリー											
Calorie	950kcal	Protein	35.7g	Calorie	757kcal	Protein	24.9g	Calorie	860kcal	Protein	38.3g	Calorie	836kcal	Protein	35.3g	Calorie	887kcal	Protein	38.1g
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 スナップエンドウ 福神漬け 味噌汁 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 ペネポモドーロ ズッキーニのグリル カポナータ ミネストローネ 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 きのこスープ 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 味噌汁 リンゴゼリー											
Calorie	874kcal	Protein	32.0g	Calorie	767kcal	Protein	54.6g	Calorie	806kcal	Protein	28.4g	Calorie	911kcal	Protein	36.8g				
23		Western 24		Japanese 25		Italian 26		27											
School Holiday		魚のトマトパイ (V) ひよこ豆フィンガー ご飯 ニンジンバターソテー きゅうりとミニトマト 白いんげん豆のスープ 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 パンプキンスープ 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 ミックス野菜スープ ミックスフルーツ		School Holiday											
Calorie	880kcal	Protein	28.1g	Calorie	907kcal	Protein	38.6g	Calorie	783kcal	Protein	32.6g								
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 ポテトスープ チョコレートブラウニー																			
Calorie	991kcal	Protein	40.8g																

(V) Vegetarian Main Course

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