



October 2024



CEZARS KITCHEN

Horizon Japan International School

Monday						Tuesday						Wednesday						Thursday						Friday					
						Western 1						Italian 2						American 3						Asian 4					
						Lemon & Herb Baked Cod (V) Zucchini w. Lemon & Garbanzo White Rice Cherry Tomato & Eggplant Confit Garlic Green Beans Wakame Soup Orange Wedges						Beef Bolognese (V) Chick Peas in Pomodoro Spaghetti Italian Mix Vegetables Grilled Peppers French Onion Soup Fruit Jelly						Barbeque Chicken (V) Grilled Vegetables w. Yaki Tofu Scalloped Potato Gratin Buttered Corn Seasoned Broccoli Vegetable Consommé Soup Chocolate Cake						Stir Fry Beef & Broccoli (V) Bok Choy w. Tofu White Rice Steamed Snap Peas Chinese Vegetables w. Bean Sprouts Egg Drop Soup Fresh Bananas					
						DAIRY FISH SOY Calorie 636kcal Protein 26.8g						EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 972kcal Protein 38.5g						EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 706kcal Protein 40.7g						EGG WHEAT SESAME FISH SOY Calorie 803kcal Protein 35.3g					
Japanese 7						Russian 8						Western 9						Italian 10						Western 11					
Japanese Chicken Curry (V) Vegetable Curry White Rice Steamed Broccoli Fukujinzuke Miso Soup Jelly						Beef Stroganoff (V) Eggplant & Tofu Stroganoff Buttered Noodles French Beans Buttered Corn Lentil Soup Fresh Mixed Fruits						Grilled Chicken w. Mushroom Gravy (V) Grilled Chickpeas w. Peppers & Tomatoes White Rice Spinach w. Lemon & Garlic Grilled Eggplant Vegetable Soup Caramelized Pears						Frutti Di Mare (V) Asparagus & Bean Spaghetti Spaghetti Steamed Green Beans Steamed Carrots Mushroom Soup Peaches w. Raspberry Sauce						Balsamic Glazed Oregano Chicken (V) Eggplant & Tofu Parmesan White Rice Grilled Zucchini Caponata Minestrone Soup Banana Cake					
EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 911kcal Protein 36.8g						EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 832kcal Protein 28.5						DAIRY WHEAT SOY Calorie 837kcal Protein 32.9g						DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 806kcal Protein 28.4g						EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 802kcal Protein 48.3g					
14						15						16						17						18					
AUTUMN BREAK						AUTUMN BREAK						AUTUMN BREAK						AUTUMN BREAK						AUTUMN BREAK					
Japanese 21						Mexcan 22						Japanese 23						Western 24						Italian 25					
Sweet & Sour Chicken (V) Sweet & Sour Vegetables w. Tofu White Rice Soy Eggplant Stir Fry Asian Greens Sweet Corn Soup Sliced Pineapple						Baked Fish w. Tomato Salsa (V) Chick Pea Fingers White Rice Buttered Carrots Cucumbers w. Cherry Tomatoes White Bean Chicken Soup (V) White Bean Soup Raspberry Vanilla Cake						Chicken Teriyaki (V) Tofu Teriyaki White Rice Edamame Gomae Steamed Cabbage & Pepper Pumpkin Soup Fresh Oranges						Tuna Sweetcorn Pomodoro (V) Eggplant Arrabiata Penne Pasta Pan Seared Garbanzo w. Pesto Steamed Broccoli Mixed Vegetable Soup Fruit Jelly						Italian Chicken (V) Eggplant & Bean Casserole Baked Potatoes & White Rice Zucchini Provençale Sautéed Mushrooms & Confit Cherry Tomato Carrot Soup Mango w. Tapioca					
EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY Calorie 734kcal Protein 33.5g						EGG DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 792kcal Protein 30.2g						EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY Calorie 818kcal Protein 36.1g						EGG DAIRY WHEAT FISH SOY Calorie 832kcal Protein 29.0g						EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 881kcal Protein 33.4g					
Japanese 28						Western 29						Italian 30						Halloween 31											
Hayashi Beef (V) Crispy Tofu w. Sesame & Garlic Sauce White Rice Blanched Sesame Snap Peas Fukujinzuke (Pickled Lotus & Daikon) Miso Soup Carrot Cake						Greek Style Chicken (V) Falafel White Rice Roasted Mix Vegetable Spinach w. Lemon Potato Soup Mix Fruits Jelly						Margherita Pizza (V) Margarita Pizza Italian Salad w. Dressing Blanched Broccoli Eggplant Confit Carrot & Ginger Soup Oranges w. Lemon						Juicy Monster Burgers (V) Chickpea & Vegetable Monster Burgers Crispy Potato Wedges Bloody Carrots Zombie Coleslaw Boil & Bubble Soup Caldron Witch's Apples											
EGG DAIRY WHEAT SESAME SOY Calorie 885kcal Protein 32.6g						DAIRY WHEAT Calorie 842kcal Protein 38.8g						DAIRY WHEAT SOY Calorie 812kcal Protein 22.1g						EGG DAIRY WHEAT SOY Calorie 971kcal Protein 30.2g											



(V) Vegetarian Main Course

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

# October 2024



# CEZARS™ KITCHEN

# Horizon Japan International School

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	<b>Western 1</b>	<b>Italian 2</b>	<b>American 3</b>	<b>Asian 4</b>
	白身魚のレモン&ハーブ焼き (V) ズッキーニとレモン&ひよこ豆 ご飯 ミニトマトとナスのコンフィ ガーリックインゲン わかめスープ オレンジ	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 イタリア風彩り野菜 ピーマンのグリル フレンチオニオンスープ フルーツゼリー	バーベキューチキン (V) 焼き豆腐と野菜のグリル ポテトグラタン バターコーン 味付きブロッコリー 野菜コンソメスープ チョコレートケーキ	牛肉とブロッコリーの炒め物 (V) 豆腐とチンゲン菜の炒め物 ご飯 スナップエンドウの温野菜 中華風野菜ともやし炒め 卵スープ バナナ
	卵 乳 小麦 魚 大豆 Calorie 636kcal Protein 26.8g	卵 乳 小麦 大豆 Calorie 972kcal Protein 38.5g	卵 乳 小麦 大豆 Calorie 706kcal Protein 40.7g	卵 小麦 ごま 魚 大豆 Calorie 803kcal Protein 35.3g
<b>Japanese 7</b>	<b>Russian 8</b>	<b>Western 9</b>	<b>Italian 10</b>	<b>Western 11</b>
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 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 フレンチビーンズ バターコーン レンズ豆のスープ Mixフルーツ	チキングリルのきのこグレイビーソース (V) ひよこ豆のグリルのピーマンとトマト添え ご飯 レモン&ガーリックのほうれん草ソテー ナスのグリル 野菜スープ 洋ナシのキャラメリゼ	シーフードパスタ (V) アスパラガスと豆のスパゲッティ スパゲッティ インゲンの温野菜 人参の温野菜 きのこのスープ 桃とラズベリーソース	バルサミコ風オレガノチキン (V) ナスと豆腐のパルメザン風 ご飯 ズッキーニのグリル カボナータ ミネストローネ バナナケーキ
卵 乳 小麦 大豆 Calorie 911kcal Protein 36.8g	卵 乳 小麦 大豆 Calorie 832kcal Protein 28.5	卵 乳 小麦 大豆 Calorie 837kcal Protein 32.9g	卵 乳 小麦 魚 大豆 Calorie 806kcal Protein 28.4g	卵 乳 小麦 大豆 Calorie 802kcal Protein 48.3g
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
AUTUMN BREAK	AUTUMN BREAK	AUTUMN BREAK	AUTUMN BREAK	AUTUMN BREAK
<b>Japanese 21</b>	<b>Mexcan 22</b>	<b>Japanese 23</b>	<b>Western 24</b>	<b>Italian 25</b>
酢鶏 (V) 野菜と豆腐の甘酢和え ご飯 ナスの醤油炒め 青菜炒め スイートコーンスープ パイナップル	焼き魚とトマトサルサ (V) ひよこ豆のフィンガーフライ ご飯 人参のバターソテー きゅうりとミニトマト 白いんげん鶏肉のスープ (V) 白いんげんのスープ ラズベリーバナナケーキ	照り焼きチキン (V) 照り焼き豆腐 ご飯 枝豆の胡麻和え キャベツとピーマンの温野菜 かぼちゃのスープ オレンジ	ツナとスイートコーンのポモドーロ (V) ナスのアラビアータ ペンネ ひよこ豆のジェノベーゼ ブロッコリーの温野菜 Mix野菜スープ フルーツゼリー	イタリア風チキン (V) ナスと豆のキャセロール バイタドポテトとご飯 プロヴァンス風ズッキーニ きのことミニトマトのソテー 人参のスープ マンゴータピオカ
卵 乳 小麦 ごま 大豆 Calorie 734kcal Protein 33.5g	卵 乳 小麦 魚 大豆 Calorie 792kcal Protein 30.2g	卵 乳 小麦 ごま 大豆 Calorie 818kcal Protein 36.1g	卵 乳 小麦 魚 大豆 Calorie 832kcal Protein 29.0g	卵 乳 小麦 大豆 Calorie 881kcal Protein 33.4g
<b>Japanese 28</b>	<b>Western 29</b>	<b>Italian 30</b>	<b>Halloween 31</b>	
ハヤシライス (V) クリスピー豆腐の胡麻とガーリックソース ご飯 スナップエンドウのごまあえ 福神漬け (レンコンと大根) 味噌汁 キャロットケーキ	ギリシャ風チキン (V) ファラフェル ご飯 Mix野菜のロースト ほうれん草のレモン和え ポテトスープ ミックスフルーツゼリー	マルゲリータピザ (V) マルゲリータピザ イタリアンサラダ ブロッコリーの温野菜 ナスのコンフィ 人参と生姜のスープ オレンジとレモン	モンスターバーガー (V) ひよこ豆と野菜のモンスターバーガー クリスピーポテト ブラッディキャロット ゾンビコールスロー 魔女の大がまスープ 魔女のりんご	
卵 乳 小麦 ごま 大豆 Calorie 885kcal Protein 32.6g	卵 乳 小麦 大豆 Calorie 842kcal Protein 38.8g	卵 乳 小麦 大豆 Calorie 812kcal Protein 22.1g	卵 乳 小麦 大豆 Calorie 971kcal Protein 30.2g	

(V) Vegetarian Main Course

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