



令和 7年度 あいあいケータリング沖縄
6月の予定献立表（食材詳細表）

* 材料・気候・その他の都合により、献立変更になることがあります。



日付け	献立名	赤の食品 (血や肉や骨を作る)	黄の食品 (働く力や体温となる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	エネルギー P・F
6/2 (月)	ご飯		米		Ca強化米	
	白玉汁	味噌	白玉団子、さつまいも	ごぼう、人参	料理酒、かつおだし、醤油、塩	586Kcal
	カレーコロッケ	大豆	じゃが芋、パン粉、小麦粉、マーガリン、油	玉葱	カレー粉、胡椒、パプリカ色素、増粘剤	P: 16.8g
	菜の花のきんぴら	豚肉、油揚げ、カステラかまぼこ	こんにゃく、油	菜の花、人参	塩、醤油、みりん、かつおだし、七味	F: 10.8g
6/3 (火)	ご飯		米		Ca強化米	
	豆腐とキャベツの中華スープ	豆腐	片栗粉	キャベツ、えのき	鶏がら、料理酒、塩、胡椒、醤油	567Kcal
	チンジャオロース	豚肉	砂糖、油、片栗粉	玉葱、竹の子、ピーマン、パプリカ、にんにく、生姜	料理酒、チンジャオロースの素、醤油	P: 27.4g
	もやしとちくわの胡麻酢和え	ちくわ	胡麻、ごま油、佐藤	もやし、小松菜、人参	穀物酢、醤油	F: 10.7g
6/4 (水)	あみパン	脱脂粉乳	小麦粉、砂糖			
	チキンシチュー	鶏肉、豆乳	じゃが芋、油	玉葱、グリーンピース、人参	乳不使用ホワイトルウ、白ワイン、コンソメ	626Kcal
	ブロッコリーサラダ	ハム	コーン	ブロッコリー、玉葱	塩、胡椒、イタリアンドレッシング	P: 23.5g
	バナナ			バナナ		F: 20.9g
6/5 (木)	ご飯		米		Ca強化米	
	大根の中華スープ	わかめ		大根	かつおだし、鶏がら、醤油、塩	566Kcal
	麻婆春雨	豆腐、鶏肉、豚肉	春雨、砂糖、油、片栗粉	人参、玉葱、ニラ、生姜、にんにく	醤油、オイスターソース、麻婆豆腐の素、かつおだし	P: 21.0g
	ほうれん草の中華和え	かにかま	コーン、胡麻、ごま油	ほうれん草、もやし、きくらげ	中華ドレッシング	F: 17.0g
6/6 (金)	ツナご飯	ツナ	米	人参、ネギ	Ca強化米、料理酒、塩、醤油、かつおだし	
	トマトスープ	ウインナー、大豆		キャベツ、トマト、人参、玉葱	コンソメ、塩、胡椒	563Kcal
	南瓜ひき肉フライ	豚肉、大豆	小麦粉、砂糖、油、豚脂、パン粉、南瓜	玉葱、リンゴ	醤油、ウスターソース	P: 15.8g
	小松菜の胡麻和え	ちくわ、かにかま		小松菜、もやし	胡麻和えの素	F: 14.4g
6/9 (月)	肉うどん	豚肉、なると	うどん	ネギ、キャベツ、人参	みりん、醤油、料理酒、かつおだし	560Kcal
	いもくじ天ぷら		油、マッシュポテト、紅芋、砂糖		塩	P: 25.9g
	蓮根サラダ	枝豆、たらこ	コーン	レンコン、小松菜、胡瓜	ノンエッグマヨネーズ	F: 16.3g
	ご飯		米		Ca強化米	
6/10 (火)	肉団子スープ	豚肉、鶏肉		青梗菜、椎茸	鶏がら、醤油、胡椒、醤油	595Kcal
	豚キムチ炒め	豚肉	油、砂糖	白菜、玉葱、竹の子、人参、にんにく	料理酒、鶏がら、みりん、しょうゆ、キムチの素	P: 27.2g
	カミカミサラダ	さきいか		大根、胡瓜、人参	ノンエッグマヨネーズ、醤油、こしょう、胡麻	F: 15.9g
	ご飯		米		Ca強化米	
6/11 (水)	わかめの味噌汁	わかめ、油揚げ、味噌		玉葱	かつおだし	619Kcal
	豚肉と豆腐のすき焼き風煮	豚肉、厚揚げ	こんにゃく、砂糖、油	白菜、小松菜、ネギ、えのき	料理酒、みりん、かつおだし、醤油	P: 24.6g
	切干大根の和え物	ツナ	コーン	切干大根、青梗菜、胡瓜、人参	和風玉葱ドレッシング	F: 18.6g
	ご飯		米		Ca強化米	
6/12 (木)	シカムドゥチ	豚肉、カステラかまぼこ	こんにゃく	椎茸	かつおだし、塩、醤油	635Kcal
	冬瓜ンブシー	鶏肉、枝豆、味噌	砂糖	冬瓜、玉葱、人参	料理酒、みりん、かつおだし	P: 24.4g
	野菜コロッケ	乳成分、大豆	小麦粉、パン粉、澱粉、コーン、砂糖、じゃが芋	玉葱、グリーンピース、人参	塩、増粘剤、アミノ酸	F: 15.2g
	ご飯		米		Ca強化米	
6/13 (金)	チキンカレー	鶏肉	じゃが芋、油	玉葱、人参、トマト、にんにく	赤ワイン、甘ロカレールウ、ウスターソース	P: 17.8g
	フルーツ白玉		白玉団子	パイン、みかん、バナナ	サンキストレモン	F: 17.1g

日付け	献立名	赤の食品 (血や肉や骨を作る)	黄の食品 (働く力や体温となる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	
6/16 (月)	ご飯		米		Ca強化米	
	うずら卵スープ	うずら卵	片栗粉	キャベツ、ほうれん草	料理酒、塩、鶏がら、醤油、かつおだし	603Kcal
	八宝菜	豚肉、なると	片栗粉、油、ヤングコーン	白菜、竹の子、人参、絹さや、木耳、生姜、にんにく	中華料理の素、塩、胡椒、鶏がら	P: 23.3g
	春雨サラダ	ハム	春雨、胡麻、ごま油、砂糖	胡瓜、人参	醤油、穀物酢	F: 16.6g
6/24 (火)	くふあじゅーしー	豚肉、ひじき、カステラかまぼこ	米	椎茸、人参、にら	Ca強化米、料理酒、みりん、醤油、かつおだし、沖縄そばだし	
	ゆし豆腐	ゆし豆腐、味噌		ネギ	醤油、塩、かつおだし	612Kcal
	白身フライ	タラ、大豆、乳化剤	穀粉、小麦粉		塩、増粘剤	P: 22.8g
	麩チャンプルー	鶏卵、ポーク	車麩、油	キャベツ、もやし、人参	塩、胡椒、料理酒、みりん、かつおだし、醤油	F: 20.5g
6/25 (水)	きな粉揚げパン	脱脂粉乳	小麦粉、砂糖、きな粉			
	ホワイトスープ	豆乳、ウインナー	じゃが芋	人参、マッシュルーム、ブロッコリー	乳不使用ホワイトルウ、コンソメ、塩、胡椒	640Kcal
	トマトオムレツ	鶏卵	植物油脂、穀粉、砂糖	玉葱、トマト、人参	ケチャップ、塩、かつおだし、醤油	P: 27.0g
	鶏肉とアスパラのソテー	鶏肉	油	玉葱、アスパラガス、パプリカ、エリンギ、にんにく	コンソメ、塩、胡椒	F: 25.6g
6/26 (木)	ご飯 (海苔香味)	黒海苔、青のり	胡麻、砂糖、小麦、米		塩、醤油、Ca強化米	
	道産子汁	豚肉、味噌	じゃが芋、コーン	玉葱、もやし、人参、生姜、にんにく	かつおだし	521Kcal
	白身魚のみぞれあんかけ	ホキ			料理酒、みぞれあん	P: 24.8g
	小松菜炒め	ポーク	こんにゃく、ごま油	小松菜、玉葱、えのき	料理酒、みりん、塩、胡椒	F: 10.4g
6/27 (金)	沖縄ちゃんぽん丼	鶏肉、鶏卵、なると	油	キャベツ、玉葱、人参、しめじ	かつおだし、醤油、みりん、塩、Ca強化米	656Kcal
	茄子と油揚げの味噌汁	油揚げ、味噌		茄子、玉葱	かつおだし	P: 25.2g
	ポテトサラダ	ハム	じゃが芋	胡瓜、人参	ノンエッグマヨネーズ、マスタード、塩、胡椒	F: 23.7g

《 食 品 分 解 表 》

《みぞれあん》大根(国産)、醤油、砂糖、還元水あめ、醸造酢、食塩、たん白加水分解物、レモン果汁、ゆず果皮、マスタード、かつお削りぶし、寒天、昆布、香味油、香辛料／増粘剤(加工デンプン、キサンタンガム)、乳酸Ca、酸味料、着色料(カラメル、ウコン)、調味料(核酸等)、酸化防止剤(ビタミンC)、香料、ショウガ抽出物、甘味料(スクラロース)、香辛料抽出物、(一部に小麦・大豆を含む)

《沖縄そばだし》塩、ポークエキス、かつおエキス、砂糖、かつおぶし、いわし煮干し、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(グァーガム)、(一部に乳成分・豚肉を含む)

《ごま和えの素》すりごま(国内製造)、砂糖、粉末しょうゆ、白ごま、ごま油、混合節エキス、食塩、鰹削り節粉末、昆布エキス、チキンエキス、でん粉／加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、(一部に小麦・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉を含む)

《乳不使用ホワイトルウ》小麦粉、豚脂、砂糖、粉末水あめ、オニオンパウダー、塩、胡椒、香辛料、魚醤加工品、酵母エキス

《イタリアンレッシング》食用植物油脂(国内製造)、砂糖、醸造酢、食塩、発酵調味料、玉ねぎ、香味食用油、酵母エキスパウダー、香辛料、トマト // 酸味料、増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)

《中華ドレッシング》醤油、油、砂糖、酢、紹興酒、塩、かつおだし、チキンエキス、サバエキス、小麦、ごま

《キムチの素》にんにく、りんご、みかん、生姜、塩、砂糖、醸造酢、唐辛子、魚介エキス(かつお、いか)、かつおぶし、こんぶ、パプリカ色素(その他りんご、いか、大豆由来原材料を含む)

《ノンエッグマヨネーズ》食用植物油脂、醸造酢、砂糖類(砂糖、粉末水あめ)、食塩／増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸)、香辛料抽出物

《中華料理の素》塩、醤油、肉エキス(豚・牛・鶏)、水あめ、オニオンパウダー、たん白加水分解物、酵母エキス、ガーリックパウダー、香辛料、オイスターソース、調味料(アミノ酸等)、甘味料(ソルビット)、カラメル色素、乳化剤、酸化防止剤(ビタミンE)、香辛料抽出物、(一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉を含む)

《甘口カレールウ》小麦粉、加工油脂、砂糖、食塩、カレー粉、オニオンパウダー、ポークエキス、チキンエキス、コーンスターチ、トマトペースト、粉末水あめ、カラメル色素(一部に小麦、豚肉、鶏肉、大豆を含む)

《和風玉葱ドレッシング》醸造酢、醤油、食用植物油脂、砂糖、乾燥玉葱、食塩、調味料、増粘剤、香味食用油、甘味料、香辛料抽出物(原材料の一部に小麦を含む)

《青椒肉絲の素》砂糖、生姜、にんにく、大豆油、醤油、オイスターソース、食塩、ねぎ風味油、発酵調味料、澱粉、老酒調整品、チキンエキス、ラージャン、こしょう、帆立エキス、酵母エキス

