



令和 7年度 あいあいケータリング沖縄
7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	
7/1 （火）	ごはん		米		Ca強化米	
	じゃが芋とわかめのみそ汁	わかめ、味噌	じゃが芋		かつおだし	551Kcal
	豚肉の生姜焼き	豚肉	砂糖、油	玉葱、キャベツ、生姜、パプリカ	料理酒、みりん、かつおだし、醤油	P: 25.8g
	大根サラダ	枝豆	砂糖、コーン	大根、人参	和風玉葱ドレッシング	F: 9.9g
7/2 （水）	ごはん		米		Ca強化米	
	えのきと卵のスープ	鶏卵	片栗粉	えのき、ネギ	鶏がら、醤油、塩、胡椒	581Kcal
	麻婆茄子	鶏肉、豚肉、味噌	砂糖、油、片栗粉	茄子、玉葱、人参、にら、生姜、にんにく	麻婆豆腐の素、料理酒、みりん、醤油、塩	P: 25.1g
	木耳の酢の物	ハム	砂糖	胡瓜、人参、木耳	穀物酢、醤油	F: 15.9g
7/4 （金）	冷やし中華	錦糸玉子、ハム	ごま油、胡麻、中華麺	もやし、オクラ、人参、胡瓜	冷やし中華のタレ、アジアンソース	736Kcal
	春巻き	鶏肉、豚肉、大豆、ゼラチン	小麦粉、胡麻、油、	キャベツ、竹の子、人参、キャベツ	塩、こしょう、オイスターソース、醤油、ショートニング	P: 26.5g
	セタゼリー	大豆			酸味料、加工でんぷん、香料、クエン酸ナトリウム	F: 25.0g
	ごはん		米		Ca強化米	
7/22 （火）	へちまの味噌汁	ポーク、豆腐、味噌		へちま	かつおだし、料理酒、みりん、醤油	531Kcal
	紅イモコロッケ	大豆	紅芋、餅粉、小麦粉、砂糖、澱粉		食塩、増粘多糖類	P: 15.1g
	人参しりしりー	鶏卵、ツナ		人参、ほうれん草	かつおだし、料理酒、みりん、醤油	F: 12.3g
	ごはん		米		Ca強化米	
7/23 （水）	夏野菜カレー	鶏肉	南瓜、油	玉ねぎ、茄子、パプリカ、にんにく、トマト、ゴーヤー	甘口カレールウ、ウスターソース	720Kcal
	ハンバーグ	ハンバーグ				P: 26.1g
	冷凍ミカン			みかん		F: 24.1g

《 食 品 分 解 表 》

《麻婆豆腐の素》しょうゆ（国内製造）、香味油、砂糖、食用大豆油、豆板醤、トウチ、還元澱粉糖化物、デキストリン、たん白加水分解物、甜麺醤、食塩、発酵調味料、でん粉、しょうが、ガーリックペースト、花椒粉末／調味料（アミノ酸）、糊料（加工デンプン、キサンタンガム）、酸味料、（一部に小麦・大豆を含む）
《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）
《アジアンソース》コチュジャン、ごま油、ごま、砂糖、醤油、酢、塩、唐辛子、チキンエキス、ポークエキス、（原材料の一部に小麦を含む）
《チョレギドレッシング》食用植物油脂、砂糖類、醸造酢、食塩、ガーリックペースト、醤油、味噌、胡麻、昆布エキス、香味食用油、香辛料抽出物、（一部に小麦、胡麻、大豆を含む）
《ハンバーグ》鶏肉、脱脂粉乳、大豆、油、砂糖、パン粉豚脂、りんご、ケチャップ塩、香辛料、料理酒、塩
《オイスターソース》カキエキス、砂糖、塩、コーンスターチ、小麦粉、酸味料（アミノ酸）、カラメル色素（一部に小麦を含む）
《ウスターソース》醸造酢、砂糖類（ぶどう糖果糖液糖、砂糖）、食塩、野菜・果実（たまねぎ、にんじん、トマト、りんご）、香辛料／カラメル色素、調味料（アミノ酸）

