



令和 7年度 あいあいケータリング沖縄
9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
9/1 （月）	ごはん		米		Ca強化米	
	大根スープ	ウインナー、わかめ		大根	コンソメ、食塩、かつおだし	588Kcal
	チキンのカレー炒め	鶏肉	油、はちみつ、砂糖、じゃが芋	玉葱、ブロッコリー、パプリカ	カレー粉、醤油、料理酒、塩、胡椒	P:21.2g
	リンゴサラダ		コーン	キャベツ、リンゴ、胡瓜	コールスロートレッシング	F:17.3g
9/2 （火）	ごはん		米		Ca強化米	
	卵スープ	鶏卵	片栗粉、ごま油	ネギ	鶏がら、料理酒、醤油、かつおだし	565Kcal
	青椒肉絲	豚肉	砂糖、片栗粉、油	玉葱、竹の子、ピーマン、パプリカ、にんにく、生姜	料理酒、醤油、青椒肉絲の素	P:29.2g
	青梗菜の中華和え	ささみ	胡麻	青梗菜、もやし、胡瓜	塩中華ドレッシング	F:12.0g
9/3 （水）	ごはん		米		Ca強化米	
	けんちん汁	鶏肉、味噌	里芋	ごぼう、大根、人参、白ネギ	かつおだし	609Kcal
	メンチカツ	鶏肉、乳成分、大豆	パン粉、牛脂、砂糖、小麦粉、油、澱粉	玉葱	塩、胡椒、酵母パウダー	P:20.9g
	タマナーチャンプルー	厚揚げ、ポーク	油	キャベツ、もやし、人参	料理酒、みりん、醤油、そばだし	F:18.3g
9/4 （木）	黒糖パン（マーマレード）	脱脂粉乳	小麦、砂糖、黒糖		マーマレードジャム	
	ベーコンのコンソメスープ	ベーコン		白菜、玉葱、人参	コンソメ、かつおだし	612Kcal
	チキンのトマト煮	鶏肉	油、砂糖、片栗粉	キャベツ、玉葱、ブロッコリー、しめじ、トマト、にんにく	鶏がら、塩、コンソメ	P:24.3g
	ポテトサラダ	ハム	コーン、じゃが芋	人参、胡瓜	ノンエッグマヨネーズ	F:21.1g
9/5 （金）	もずく丼	もずく、豚肉	片栗粉、米、砂糖、油	玉葱、人参、ピーマン、パプリカ、生姜	かつおだし、料理酒、みりん、醤油、Ca強化米	533Kcal
	ゆし豆腐	ゆし豆腐、味噌		ネギ	かつおだし	P:17.2g
	白菜と胡瓜の和え物	ささみ、ハム		白菜、胡瓜	和風野菜ドレッシング	F:11.8g
9/8 （月）	ごはん		米		Ca強化米	
	ウインナーのコンソメスープ	ウインナー	油	キャベツ、玉葱、人参	かつおだし、コンソメ、みりん、料理酒	598Kcal
	サーモンフライ	白鮭	パン粉、油、でん粉		増粘剤、ノンエッグタルタルソース	P:18.3g
	ジャーマンポテト	ベーコン、枝豆	油、じゃが芋	玉葱、人参	塩、胡椒、コンソメ	F:16.6g
9/9 （火）	ごはん		米		Ca強化米	
	すまし汁	油揚げ、わかめ、豆腐		生姜	醤油、かつおだし	533Kcal
	豚肉のなす味噌炒め	豚肉、味噌	油、片栗粉、砂糖	茄子、玉葱、人参、ピーマン、生姜、にんにく	料理酒、みりん、醤油、かつおだし、中華料理の素	P:27.9g
	白菜のゆずドレ和え	ツナ、ささみ		白菜、おくら	柚子ドレッシング	F:10.7g
9/10 （水）						660Kcal
	ハヤシライス	豚肉	米、油	玉葱、人参、マッシュルーム、トマト、リンゴ、にんにく	ハヤシフレーク、デミグラスソース、塩、Ca強化米	P:19.9g
9/11 （木）	蓮根サラダ	枝豆、乾燥たらこ	コーン	蓮根、小松菜、胡瓜	ノンエッグマヨネーズ、塩	F:22.8g
	ごはん		米		Ca強化米	573Kcal
	道産子汁	豚肉、味噌	コーン、バター、じゃが芋	玉葱、人参、もやし、生姜、にんにく	かつおだし	P:31.6g
	肉野菜炒め	豚肉	油	キャベツ、玉葱、人参、もやし	料理酒、みりん、醤油、かつおだし、焼き肉のたれ	F:11.2g
9/12 （金）	ごはん		米		Ca強化米	
	わかめの味噌汁	わかめ、油揚げ、味噌		玉葱	かつおだし	629Kcal
	豚肉と豆腐のすき焼き風煮	豚肉、厚揚げ	油、こんにゃく、砂糖	白菜、小松菜、白ネギ、えのき	料理酒、みりん、かつおだし、醤油、塩	P:25.4g
	切干大根の和え物	ツナ	コーン	切干大根、青梗菜、胡瓜、人参	和風野菜ドレッシング	F:19.3g

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	
9/16 (火)	さつま芋ごはん		米、胡麻、さつまいも		料理酒、塩、みりん、Ca強化米	
	おくらのすまし汁	豆腐		おくら	かつおだし、醤油、塩	554Kcal
	さばの味噌煮	さば、味噌	砂糖	生姜	料理酒、醤油	P:22.5g
	大根の梅サラダ	枝豆	コーン、砂糖	大根、人参	塩、胡椒、梅ドレッシング	F:12.7g
9/17 (水)	ガバオライス	鶏肉	米、油、砂糖	玉葱、パプリカ、ピーマン、人参、にんにく、生姜	オイスターソース、鶏がら、醤油、塩、胡椒、豆板醤、Ca強化米	587Kcal
	ミネストローネ	ベーコン	マカロニ	キャベツ、玉葱、トマト	かつおだし、コンソメ、塩、胡椒	P:22.7g
	ごぼうサラダ	枝豆	コーン	ごぼう、人参	塩、胡椒、ノンエッグマヨネーズ	F:14.6g
9/18 (木)	白湯野菜ラーメン	豚肉	油、ラーメン	キャベツ、もやし、人参、にら	白湯スープ、塩、胡椒	600Kcal
	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:22.7g
	木耳の酢の物		春雨、砂糖	胡瓜、人参、木耳	穀物酢、醤油	F:17.4g
	ごはん		米		Ca強化米	640Kcal
9/24 (水)	根菜カレー	鶏肉、豚肉	油、じゃが芋	玉葱、人参、蓮根、ごぼう、にんにく、トマト	甘口カレーウ、赤ワイン、ウスターソース、塩	P:18.1g
	フルーツヨーグルト和え	ヨーグルト	砂糖	みかん、バイン、バナナ、イチゴ、ナタデココ		F:17.7g
	ごはん		米		Ca強化米	
9/25 (水)	わかめスープ	わかめ		大根	鶏がら、料理酒、醤油、塩、胡椒	605Kcal
	肉団子の甘酢炒め	豚肉、鶏肉	油、砂糖、片栗粉	玉葱、人参、竹の子、ピーマン、パプリカ、ブロッコリー	料理酒、みりん、ケチャップ、醤油、塩、胡椒	P:17.9g
	キャベツのチコレギサラダ	ハム、ささみ	胡麻、コーン	キャベツ、胡瓜、人参	チコレギドレッシング	F:16.7g
	ごはん		米		Ca強化米	
9/26 (金)	アーサ汁	あおさ、ささみ	片栗粉		鶏がら、醤油	622Kcal
	冬瓜ンブシー	豚肉、豆腐、枝豆、味噌	砂糖	冬瓜、玉葱、人参	料理酒、かつおだし、醤油	P:22.8g
	野菜コロッケ	乳成分、大豆	小麦粉、パン粉、殿粉、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:16.9g
9/29 (月)	紅鮭菜めし	紅鮭フレーク	米、胡麻、砂糖	塩蔵青菜	鰹節粉末、塩、Ca強化米	612Kcal
	おでん	豚肉、鶏肉、厚揚げ、がんも、竹輪、昆布	こんにゃく、じゃが芋	大根	かつおだし、醤油、みりん	P:22.1g
	茄子とピーマンのお浸し	ささみ	油、胡麻、砂糖	茄子、ピーマン、パプリカ	かつおだし、味ぽん	F:17.7g
	なかよしパン	脱脂粉乳	小麦、砂糖			
9/30 (火)	コーンクリームスープ		コーン		コーンクリーム、コンソメ、塩、胡椒	662Kcal
	ボークビーンズ	豚肉、大豆	じゃが芋、油、砂糖	玉演技、人参、にんにく、トマト	赤ワイン、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩	P:28.4g
	マカロニとブロッコリーのサラダ	ハム	マカロニ	ブロッコリー、胡瓜、人参	ノンエッグマヨネーズ、塩、胡椒	F:23.3g

《 食 品 分 解 表 》

《コールスロードレッシング》 食用植物油脂(国内製造)、醸造酢、糖類(砂糖、水あめ)、食塩、果汁(レモン、バインアップル)、酵母エキスパウダー、オニオンエキス、香辛料//増粘剤(キサンタンガム、加工でん粉)、乳化剤、香辛料抽出物、香料

《チコレギドレッシング》 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)

《梅ドレッシング》 梅酢、醸造酢、食塩、梅肉、醤油、かつお節エキス、昆布エキス、かつお節だし、かつお節、塩蔵青じそ、酸味料、増粘剤、野菜色素、甘味料、香料(一部に小麦・大豆を含む)

《コーンクリーム》スィートコーン(日本又はアメリカ又はニュージーランド)、小麦粉、デキストリン、クリーミングパウダー、砂糖、でん粉、食塩、乳糖、食用加工油脂、チーズ、酵母エキス、香辛料、酵母エキス調味料/調味料(アミノ酸等)、増粘剤(グァーガム)、香料、(一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆を含む)

《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)

《塩中華ドレッシング》糖類(水あめ(国内製造)、砂糖)、醸造酢、食用植物油脂、還元水あめ、食塩、発酵調味料、たん白加水分解物、にんにく、酵母エキスパウダー、こんぶエキス、こしょう、酵母エキス//酸味料、増粘剤(キサンタンガム)、香料

《デミグラスソース》ブイヨン、小麦粉、たまねぎ、ラード、トマトペースト、赤ワイン、砂糖、食塩、香辛料、酵母エキス、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、水(原材料の一部に小麦・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

《焼き肉のたれ》 しょうゆ(大豆・小麦を含む)、ぶどう糖果糖液糖、たまねぎ、砂糖、植物性たん白加水分解物(大豆を含む)、りんご果肉、小麦発酵調味液、食塩、にんにく、ごま油、醸造酢、ガーリックパウダー、ごま、コチュジャン調味料、ボークエキス、香辛料、はちみつ、酵母エキス/アルコール、増粘剤

《ハヤシフレーク》 小麦粉、牛脂、大豆油、バーム油、砂糖、塩、トマト粉、にんにく、バナナ、脱脂粉乳、フオンドボー、チキンブイヨン、香辛料、ソースパウダー、ホタテエキス

《ゆずドレッシング》 しょうゆ(国内製造)、醸造酢、砂糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖)、ゆず果汁、食塩、ゆず果皮、かつお節エキス、魚介エキス、干しいたけ、すだち果汁/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、増粘剤(キサンタンガム)、香料、(一部に小麦・さば・大豆を含む)

《白湯スープ》 ボークエキス(国内製造)、食塩、植物油脂、醤油、ボークオイル、香味油、チキンエキス、胡麻油、香辛料、砂糖、牛肉エキス、野菜エキスパウダー、酵母エキスパウダー/調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘剤(キサンタン)、香料、酸化防止剤(V.E)、(一部に小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

《和風野菜ドレッシング》 醤油、酢、かつおだし、玉葱、人参、アミノ酸、砂糖、食塩、豆板醤、しょうが、ごま、にんにく、赤ピーマン、酵母エキス、増粘剤、甘味料、(原材料の一部に小麦・大豆を含む)

《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)

《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

《甘口カレーウ》小麦粉、加工油脂、砂糖、食塩、カレー粉、オニオンパウダー、ボークエキス、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)

