



令和 7年度 あいあいケータリング沖縄
11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
11/4 (火)	タコライス えのきと卵のスープ 胡瓜と春雨の酢の物	鶏肉、豚肉、チーズ 鶏卵 ハム、わかめ	油、米 片栗粉 春雨、砂糖	にんにく、玉葱、人参、キャベツ えのき、ネギ 胡瓜、人参	タコスシーズニング、サルサソース、ケチャップ、塩、胡椒、Ca強化米 鶏がら、醤油、塩、胡椒 穀物酢、醤油	613Kcal P: 25.9g F: 17.4g
11/5 (水)	ご飯 コーンと豆の中華スープ チキンのチリソース ひじきとツナのサラダ	大豆、枝豆 鶏肉 ひじき、ツナ	米 コーン、片栗粉 片栗粉、油、砂糖 コーン、片栗粉	玉葱 玉葱、竹の子、ピーマン、パプリカ、人参 胡瓜、人参	Ca強化米 かつおだし、鶏がら、料理酒、醤油、塩 ケチャップ、チリソース、塩、料理酒、みりん 中華ドレッシング	634Kcal P: 22.8g F: 22.1g
11/6 (木)	和風カレーうどん ごぼうサラダ バナナ	鶏肉、なると ハム、枝豆	うどん、片栗粉 砂糖	白紙、人参、小松菜 ごぼう、人参 バナナ	かつおだし、料理酒、みりん、醤油、甘口カレールウ ノンエッグマヨネーズ、塩、胡椒	520Kcal P: 17.6g F: 19.1g
11/7 (金)	くふあじゅーしー ゆし豆腐 冬瓜のそぼろ煮 大根とわかめの和え物	豚肉、ひじき、カステラかまぼこ ゆし豆腐、味噌 豚肉、鶏肉 わかめ、ツナ	米、油 こんにゃく、砂糖、片栗粉、油 コーン	人参、椎茸 ネギ 冬瓜、玉葱、人参 大根、胡瓜	料理酒、みりん、塩、かつおだし、醤油、そばだし、Ca強化米 醤油、塩、かつおだし 料理酒、みりん、醤油、かつおだし、塩 和風野菜ドレッシング	610Kcal P: 25.7g F: 15.3g
11/10 (月)	ご飯 白菜の味噌汁 チキンカツ ポテトとアスパラの炒め物	刻み揚げ、味噌 ベーコン	米 じゃが芋、油、コーン	白菜、ネギ 玉葱、アスパラガス、にんにく	Ca強化米 かつおだし 塩、胡椒、コンソメ	550Kcal P: 18.2g F: 12.8g
11/11 (火)	ご飯 キムチスープ 麻婆茄子 もやしとちくわの胡麻酢和え	豆腐、豚肉、味噌 鶏肉、豚肉、味噌 竹輪	米 油、砂糖、片栗粉 胡麻、ごま油、砂糖	白菜 玉葱、人参、にら、生姜、にんにく もやし、小松菜、人参	Ca強化米 醤油、胡椒、キムチの素 醤油、豆板醤、料理酒、みりん、オイスターソース 穀物酢、醤油	571Kcal P: 24.3g F: 13.8g
11/12 (水)	フィッシュバーガー ミネストローネ コールスローサラダ ご飯	タラ、大豆、乳化剤、脱脂粉乳 大豆、ベーコン ハム	穀粉、小麦粉、砂糖 じゃが芋 コーン 米	トマト、玉葱、しめじ キャベツ、人参	塩、増粘剤、ノンエッグタルタルソース かつおだし、胡椒、塩、コンソメ コールスロードレッシング Ca強化米	594Kcal P: 20.7g F: 24.6g
11/13 (木)	けんちん汁 チキンの塩だれ炒め もやしと胡瓜の和え物	豆腐、味噌 鶏肉 わかめ、ツナ	里芋、こんにゃく 油 コーン	大根、ごぼう 玉葱、人参、ピーマン、パプリカ、木耳 もやし、胡瓜	かつおだし 塩だれ、料理酒、みりん、塩 塩中華ドレッシング	598Kcal P: 22.8g F: 18.2g
11/14 (金)	ハヤシライス ブロッコリーサラダ オレンジ ご飯 (味付け海苔)	豚肉 ツナ 海苔	米、油 コーン 米、砂糖	玉葱、人参、マッシュルーム、リンゴ、トマト、にんにく ブロッコリー、人参、レタス オレンジ	Ca強化米、ハヤシフレーク、デミグラス、塩、赤ワイン イタリアンドレッシング	626Kcal P: 19.5g F: 18.5g
11/25 (火)	冬瓜のすまし汁 さばの煮つけ 青梗菜の和え物	豆腐 さば ささみ	砂糖 コーン	冬瓜、ネギ、生姜 生姜 青梗菜、胡瓜、えのき、人参	醤油、Ca強化米 醤油、かつおだし 醤油、みりん、料理酒 香り胡麻ドレッシング	504Kcal P: 21.3g F: 13.6g

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	
11/26 (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、ベーコン	じゃが芋	人参、マッシュルーム、白菜、玉葱	乳不使用ホワイトルウ、コンソメ、塩、胡椒	565Kcal
	ほうれん草オムレツ	鶏卵	植物油脂、澱粉、砂糖	玉葱、トマト、人参	ケチャップ、塩、かつおだし、醤油	P:18.7g
	リンゴサラダ		コーン	キャベツ、リンゴ、胡瓜	コールスロードレッシング	F:20.0g
11/27 (木)	もずく丼	もずく、豚肉	コーン、片栗粉、砂糖、米	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、かつおだし、Ca強化米	539Kcal
	イナムルチ	豚肉、カステラかまぼこ、味噌	こんにゃく	椎茸	かつおだし、料理酒、みりん	P:16.7g
	白菜と胡瓜の和え物		コーン	白菜、胡瓜	和風玉葱ドレッシング	F:8.4g
11/28 (金)	ご飯		米		Ca強化米	
	肉団子スープ	豚肉、鶏肉		白菜、人参	鶏がら、塩、かつおだし	719Kcal
	ボークビーonz	豚肉、大豆	じゃが芋、砂糖、油	玉葱、人参、トマト、にんにく	赤ワイン、ウスターソース、コンソメ、塩、胡椒	P:28.9g
	南瓜コロッケ					F:22.7g

《 食 品 分 解 表 》						
《サルサソース》トマト、ピーマン、ハラペーニョ、トマトペースト、たまねぎ、砂糖、酢、大豆油、玉ねぎ、食塩、にんにく、香辛料 《タコスシーニング》コーン、パプリカ、砂糖、食塩、たまねぎ、トマト、ガーリック、カイエンペッパー、ココアパウダー、クミン、チリ、オレガノ 《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 《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、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) 《チリソース》水、ケチャップ、砂糖、発酵調味料、リンゴ酢、生姜、にんにく、チキンエキス、水あめ、豆板醤、塩、酸味料 《ハヤシフレーク》小麦粉、牛脂、大豆油、パーム油、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 《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) 《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 《チキンカツ》鶏肉(国産)、鶏皮、食塩、乾燥卵白、香辛料、衣〔パン粉、フライミックス粉(でん粉、粉あめ、その他)、小麦粉加工品(小麦粉、植物油脂)〕／加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、膨脹剤、カロテノイド色素、乳化剤、(一部に小麦・卵・大豆・鶏肉を含む) 《沖縄そばだし》塩、ボークエキス、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) 《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) 《香りごまドレッシング》食用植物油脂(国内製造)、糖類(砂糖、水あめ)、たん白加水分解物、醸造酢、いりごま、ねりごま、食塩、酵母エキス、酵母エキスパウダー//乳化剤、増粘剤、香料、(一部にごまを含む) 《南瓜コロッケ》かぼちゃ、パン粉、小麦粉、砂糖、小麦澱粉、食塩、マーガリン、白胡椒／増粘剤(グァーガム)、調味料(アミノ酸)、乳化剤、パプリカ色素、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む) 《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 《イタリアンドレッシング》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) 《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) 《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、パインアップル)、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 《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) 《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 《ノンエッグタルタルソース》大豆粉、植物油脂、砂糖類、こんにゃく精粉、レモン果汁、ビクルス、乾燥玉葱、醸造酢、塩、香辛料、酵母エキス 《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)						

