



令和 7年度 あいあいケータリング沖縄
12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
12/1 (月)	ガパオライス	鶏肉、豚肉	米、砂糖	ピーマン、パプリカ、人参、にんにく、生姜	オイスターーソース、鶏がら、醤油、塩、胡椒、豆板醤	561Kcal
	ワンタンスープ	豚肉	小麦粉、油、砂糖、殿粉	玉葱、生姜、ねぎ、にんにく、青梗菜、椎茸	塩、醤油、昆布エキス、料理酒、鶏がら	P: 20.5g
	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: 14.9g
12/2 (火)	ご飯		米			
12/2 (火)	キャベツの味噌汁	ポーク、味噌		キャベツ、玉葱	かつおだし	513Kcal
	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: 13.3g
	人参しりしりー	鶏卵、ツナ	油	人参、ほうれん草	かつおだし、料理酒、みりん、醤油	F: 8.8g
12/3 (水)	なかよしパン	脱脂粉乳	砂糖、小麦		コーンクリーム、コンソメ、塩、胡椒	618Kcal
	コーンクリームスープ		コーン			
	チキンのトマト煮	鶏肉、大豆	油、片栗粉、砂糖	キャベツ、玉葱、しめじ、トマト、ブロッコリー	鶏がら、塩、コンソメ、ウスターーソース、赤ワイン、ケチャップ	P: 24.5g
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ	胡瓜、人参	ノンエッグマヨネーズ、塩、胡椒	F: 20.9g
12/4 (木)	ご飯		米			
12/4 (木)	春雨スープ		春雨	白菜	かつおだし、鶏がら、醤油、塩、胡椒	574Kcal
	麻婆豆腐	豆腐、豚肉、鶏肉	ごま油、片栗粉、砂糖	玉葱、人参、ニラ、生姜、にんにく	醤油、甜面醤、麻婆豆腐の素、オイスターーソース	P: 22.4g
	ひじきと青梗菜の中華和え	ツナ、ひじき	コーン	青梗菜、人参、もやし	中華ドレッシング	F: 16.6g
12/5 (金)	ご飯		米			
12/5 (金)	豆腐とわかめのすまし汁	王府、刻み揚げ、わかめ		生姜	醤油、かつおだし	527Kcal
	豚肉のなす味噌炒め	豚肉、味噌	砂糖、片栗粉、ごま油	茄子、玉葱、人参、ピーマン、生姜、にんにく	料理酒、みりん、中華料理の素、醤油、かつおだし	P: 26.2g
	白菜とおくらの柚子ドレ和え	ツナ	コーン	白菜、おくら	柚子ドレッシング	F: 10.5g
12/8 (月)	ご飯		米			
12/8 (月)	大根の味噌汁	わかめ、味噌		大根	かつおだし	548Kcal
	マグロカツ	ビンナガマグロ、大豆	パン粉、小麦粉、砂糖	玉葱、生姜	塩、醤油	P: 27.1g
	麩チャンブルー	ポーク、鶏卵	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	F: 13.9g
12/9 (火)	ご飯		米			
12/9 (火)	青梗菜の中華スープ	ささみ	コーン、胡麻	青梗菜	かつおだし、鶏がら、料理酒、醤油、塩、胡椒	515Kcal
	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、生姜、にんにく	料理酒、醤油、チンジャオロースの素、塩	P: 23.2g
	じゃが芋の中華サラダ	青のり	じゃが芋、ごま油	木耳、人参	塩、胡椒、穀物酢、醤油、鶏がら	F: 10.7g
12/11 (木)	茄子のミートスパゲティ	豚肉、鶏肉	スパゲティ、油	茄子、玉葱、人参、にんにく	赤ワイン、ミートソース、ケチャップ、コンソメ、塩、胡椒	622Kcal
	ほうれん草のコンソメスープ	ウインナー		ほうれん草、えのき	コンソメ、料理酒、塩、かつおだし	P: 24.5g
	どろけるプリン					F: 13.8g
12/12 (金)	ご飯		米			
12/12 (金)	白菜の中華スープ		片栗粉	白菜、木耳	鶏がら、胡椒、塩、料理酒、醤油、かつおだし	605Kcal
	酢鶏	鶏肉	片栗粉、砂糖、油	生姜、玉葱、ピーマン、竹の子、人参、椎茸、にんにく	料理酒、醤油、ケチャップ、穀物酢	P: 20.3g
	キャベツのチョレギサラダ	ハム	コーン、胡麻	キャベツ、胡瓜、人参	チョレギドレッシング	F: 17.3g
12/16 (火)	ご飯		米			
12/16 (火)	もずくと卵のスープ	もずく、鶏卵	片栗粉	ネギ、生姜	かつおだし、鶏がら、みりん、醤油、塩	555Kcal
	豚キムチ炒め	豚肉	油、砂糖	白菜、玉葱、人参、ピーマン、にんにく	料理酒、鶏がら、みりん、醤油、キムチの素	P: 26.3g
	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、塩、胡椒、醤油	F: 12.5g

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	
12/17 (水)	あみパン(ジャム)	脱脂粉乳	砂糖、小麦		イチゴジャム	
	ジェリエンヌースープ	ベーコン		玉葱、人参、レタス	かつおだし、料理酒、コンソメ、塩、胡椒	539Kcal
	メンチカツ	鶏肉、乳成分、大豆	パン粉、牛脂、砂糖、小麦粉、油、殿粉	玉葱	塩、胡椒、酵母パウダー	P: 18.5g
	プロッコリーソテー	ワインナー	油	プロッコリー、玉葱、人参、にんにく	コンソメ、塩、胡椒	F: 15.7g
12/18 (木)	ひじきご飯	ひじき、刻み揚げ	米	ネギ、人参	そばだし、醤油、塩	525Kcal
	小松菜とささみのすまし汁	ささみ		生姜、小松菜	醤油、かつおだし	P: 18.0g
	豆腐チャンブルー	豆腐、ポーク	油	キャベツ、玉葱、人参、もやし、にら	料理酒、みりん、かつおだし、醤油	F: 11.5g
12/19 (金)	ご飯		米			
	ホワイトカレー	鶏肉	じゃが芋、油	玉葱、人参、グリンピース	ホワイトカレールウ、白ワイン、コンソメ	696Kcal
	プロッコリーサラダ	ハム	コーン、マカロニ	プロッコリー	塩、胡椒、コーンクリーミードレッシング	P: 19.9g
	イチゴケーキ					F: 23.1g

« 食品分解表 »

《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

《コーンクリーム》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(ゲーガム)、香料、(一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆を含む)

《オイスターソース》カキエキス、砂糖、塩、コーンスターク、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)

《麻婆豆腐の素》しょうゆ(国内製造)、香味油(コーン油、豆板醤、ガーリックペースト)、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、甜麵醬、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)

《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《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

《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)

《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)

《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、ラージヤン、こしょう、帆立エキス、酵母エキス

《ミートソース》野菜(たまねぎ、にんじん)、牛肉、トマトベース、砂糖、とうもろこし油、食塩、チーズ、香辛料、小麦粉、ビーフエキス、たん白加水分解物、にんにく油漬け／増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、(一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆を含む)

《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)

《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、パブリカ色素(その他りんご、いか、大豆由来原材料を含む)

《コーンクリーミードレッシング》食用植物油脂(国内製造)、醸造酢、砂糖、食塩、スイートコーンパウダー、発酵調味料、ソテーオニオン、酵母エキスパウダー、ブルーンピューレ、にんじんエキス、レモン果汁//増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、酸味料、香料

《ホワイトカレールウ》小麦粉、パーム油、粉末水あめ、ぶどう糖、食塩、砂糖、脱脂粉乳、クミン末、オニオンパウダー、コリアンダー末、チキンエキス、ガーリックパウダー、カルダモン末、唐辛子粉、ターメリック末、香辛料抽出物

《イチゴケーキ》アレルゲン 大豆、卵、乳、小麦

《イチゴジャム》アレルゲン リンゴ

《とろけるプリン》アレルゲン 大豆

