



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・氣候・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 ワントンスープ ごぼうサラダ	鶏肉、豚肉 豚肉 枝豆	米、砂糖 小麦粉、油、砂糖、澱粉 コーン	ピーマン、パプリカ、人参、にんにく、生姜 玉葱、生姜、ねぎ、にんにく、青梗菜、椎茸 ごぼう、人参	オイスターソース、鶏がら、醤油、塩、胡椒、豆板醤 塩、醤油、昆布エキス、料理酒、鶏がら 塩、胡椒、ノンエッグマヨネーズ	561Kcal P: 20.5g F: 14.9g
12/2 (火)	ご飯 キャベツの味噌汁 カレーコロッケ 人参しりしりー	ポーク、味噌 大豆 鶏卵、ツナ	米 じゃが芋、パン粉、小麦粉、マーガリン、油 油	キャベツ、玉葱 玉葱 人参、ほうれん草	かつおだし カレー粉、胡椒、パブリカ色素、増粘剤 かつおだし、料理酒、みりん、醤油	513Kcal P: 13.3g F: 8.8g
12/3 (水)	なかよしパン コーンクリームスープ チキンのトマト煮 マカロニサラダ	脱脂粉乳 鶏肉、大豆 ハム	砂糖、小麦 コーン 油、片栗粉、砂糖 マカロニ	コーン キャベツ、玉葱、しめじ、トマト、ブロッコリー 胡瓜、、人参	コーンクリーム、コンソメ、塩、胡椒 鶏がら、塩、コンソメ、ウスターソース、赤ワイン、ケチャップ ノンエッグマヨネーズ、塩、胡椒	618Kcal P: 24.5g F: 20.9g
12/4 (木)	ご飯 春雨スープ 麻婆豆腐 ひじきと青梗菜の中華和え	春雨 豆腐、豚肉、鶏肉 ツナ、ひじき	米 春雨 ごま油、片栗粉、砂糖 コーン	白菜 玉葱、人参、ニラ、生姜、にんにく 青梗菜、人参、もやし	かつおだし、鶏がら、醤油、塩、胡椒 醤油、甜面醬、麻婆豆腐の素、オイスターソース 中華ドレッシング	574Kcal P: 22.4g F: 16.6g
12/5 (金)	ご飯 豆腐とわかめのすまし汁 豚肉のなす味噌炒め 白菜とおくらの柚子ドレ和え	王府、刻み揚げ、わかめ 豚肉、味噌 ツナ	米 砂糖、片栗粉、ごま油 コーン	生姜 茄子、玉葱、人参、ピーマン、生姜、にんにく 白菜、おくら	醤油、かつおだし 料理酒、みりん、中華料理の素、醤油、かつおだし 柚子ドレッシング	527Kcal P: 26.2g F: 10.5g
12/8 (月)	ご飯 大根の味噌汁 マグロカツ 麩チャンプルー	わかめ、味噌 ビンナガマグロ、大豆 ポーク、鶏卵	米 パン粉、小麦粉、砂糖 車麩、油	大根 玉葱、生姜 キャベツ、もやし、人参	かつおだし 塩、醤油 塩、胡椒、料理酒、みりん、かつおだし	548Kcal P: 27.1g F: 13.9g
12/9 (火)	ご飯 青梗菜の中華スープ チンジャオロース じゃが芋の中華サラダ	ささみ 豚肉 青のり	米 コーン、胡麻 砂糖、油、片栗粉 じゃが芋、ごま油	青梗菜 玉葱、竹の子、ピーマン、パプリカ、生姜、にんにく 木耳、人参	かつおだし、鶏がら、料理酒、醤油、塩、胡椒 料理酒、醤油、チンジャオロースの素、塩 塩、胡椒、穀物酢、醤油、鶏がら	515Kcal P: 23.2g F: 10.7g
12/11 (木)	ご飯 茄子のミートスパゲティ ほうれん草のコンソメスープ とろけるプリン	豚肉、鶏肉 ウインナー	スパゲティ、油	茄子、玉葱、人参、にんにく ほうれん草、えのき	赤ワイン、ミートソース、ケチャップ、コンソメ、塩、胡椒 コンソメ、料理酒、塩、かつおだし	622Kcal P: 24.5g F: 13.8g
12/12 (金)	ご飯 白菜の中華スープ 酢鶏 キャベツのチョレギサラダ	鶏肉 ハム	米 片栗粉 片栗粉、砂糖、油 コーン、胡麻	白菜、木耳 生姜、玉葱、ピーマン、竹の子、人参、椎茸、にんにく キャベツ、胡瓜、人参	鶏がら、胡椒、塩、料理酒、醤油、かつおだし 料理酒、醤油、ケチャップ、穀物酢 チョレギドレッシング	605Kcal P: 20.3g F: 17.3g
12/16 (火)	ご飯 もずくと卵のスープ 豚キムチ炒め カミカミサラダ	もずく、鶏卵 豚肉 さきいか	米 片栗粉 油、砂糖	ネギ、生姜 白菜、玉葱、人参、ピーマン、にんにく 大根、胡瓜、人参	かつおだし、鶏がら、みりん、醤油、塩 料理酒、鶏がら、みりん、醤油、キムチの素 ノンエッグマヨネーズ、塩、胡椒、醤油	555Kcal P: 26.3g 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
	ブロッコリーソテー	ウインナー	油	ブロッコリー、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
12/19 (金)	豆腐チャンプルー	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
	ご飯		米			
	ホワイトカレー	鶏肉	じゃが芋、油	玉葱、人参、グリーンピース	ホワイトカレールウ、白ワイン、コンソメ	696Kcal
	ブロッコリーサラダ	ハム	コーン、マカロニ	ブロッコリー	塩、胡椒、コーンクリームドレッシング	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(グァーガム)、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)
《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、トウモロコシ、還元澱粉糖化物、デキストリン、たんぱく加水分解物、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)
《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、たんぱく加水分解物、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、ラージャン、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、たんぱく加水分解物、にんにく油漬／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)
《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)
《コーンクリームドレッシング》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、ブルーベリー、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

