



令和 8年度 あいあいケータリング沖縄  
2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
2/2 (月)	ご飯		米			
	ごぼうと白菜の味噌汁	刻み揚げ、味噌		ごぼう、白菜	かつおだし	595Kcal P:19.5g
	メンチカツ	鶏卵、ポーク	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、醤油	F:15.8g
	麩チャンプルー					
2/4 (水)	節分ミックス					
	ご飯		米			
	わかめスープ	わかめ	胡麻	大根	鶏がら、かつおだし、料理酒、醤油、塩、胡椒	562Kcal P:20.9g
	八宝菜	豚肉、なると	油、片栗粉、ヤングコーン	白菜、竹の子、人参、絹さや、木耳、生姜、にんにく	中華料理の素、醤油、塩、かつおだし	F:13.8g
2/5 (木)	春雨中華サラダ	ハム	春雨、ごま油、胡麻、砂糖	胡瓜、人参	醤油、穀物酢、醤油	
	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	赤ワイン、ハヤシフレーク、デミグラスソース、塩	626Kcal P:19.5g
	ブロッコリーサラダ	ツナ	コーン	ブロッコリー、人参、レタス	イタリアンドレッシング	F:18.5g
	みかん			みかん		
2/6 (金)	もずく丼	豚肉、もずく	砂糖、油、片栗粉	玉葱、ピーマン、パプリカ、生姜	かつおだし、料理酒、みりん、醤油	567Kcal P:18.4g
	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	F:9.5g
	白菜と胡瓜の和え物	ハム	コーン	白菜、胡瓜	和風玉葱ドレッシング	
	ご飯		米			
2/9 (月)	白菜スープ	ベーコン		白菜、椎茸	鶏がら、かつおだし、塩、胡椒	543Kcal P:21.8g
	厚揚げのそぼろ煮	厚揚げ、鶏肉	油、砂糖、片栗粉	玉葱、人参、ネギ、椎茸、生姜、にんにく	穀物酢、醤油、料理酒、オイスターソース、鶏がら	F:17.4g
	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	
	コーンご飯		米、コーン		料理酒、塩、醤油、かつおだし	
2/10 (火)	おぐらのすまし汁	豆腐		おくら	かつおだし、醤油、塩	551Kcal P:18.1g
	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	F:11.2g
	きんぴらごぼう	豚肉、刻み揚げ、カステラかまぼこ	こんにゃく、油	人参、ほうれん草	塩、醤油、みりん、七味、かつおだし	
	なかよしパン	脱脂粉乳	砂糖、小麦			
2/12 (木)	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	671Kcal P:28.9g
	ポークビーンズ	豚肉、大豆	じゃが芋、油、砂糖	玉葱、人参、にんにく、トマト	赤ワイン、ウスターソース、コンソメ、塩、胡椒	F:23.6g
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ	ブロッコリー、胡瓜、人参	塩、胡椒、ノンエッグマヨネーズ	
	わかめご飯	わかめ	米、胡麻		塩、料理酒、みりん	
2/13 (金)	冬瓜と厚揚げのすまし汁	厚揚げ	生姜	冬瓜、ネギ	かつおだし、醤油	575Kcal P:21.6g
	タラの幽庵焼き	タラ	油	ゆず皮	料理酒、みりん、醤油	F:16.7g
	青梗菜の和え物			青梗菜、胡瓜、えのき、人参	香り胡麻ドレッシング	
	ショコラケーキ					
2/24 (火)	ご飯		米			649Kcal P:17.5g
	根菜カレー	鶏肉	油、じゃが芋	玉葱、人参、蓮根、ごぼう、にんにく、トマト	甘ロカレールウ、ウスターソース、赤ワイン	F:20.0g
	コールスローサラダ	ハム	コーン	キャベツ、人参	コールスロードレッシング	
	ご飯		米			
2/25 (水)	じゃが芋の味噌汁	ポーク、味噌	じゃが芋	白ネギ	かつおだし	503Kcal P:24.3g
	アジフライ	アジ	パン粉、小麦粉、油		ノンエッグタルタルソース、塩、胡椒、料理酒	F:11.5g
	ほうれん草の和え物	ツナ		ほうれん草、えのき、人参	和風野菜ドレッシング	

