



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 F: 15.8g
	メンチカツ					
	麺チャンブルー	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	
2/4 (水)	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 F: 13.8g
	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	
	春雨中華サラダ	ハム	春雨、こま油、胡麻、砂糖	胡瓜、人参	醤油、穀物酢、醤油	
2/5 (木)	ハヤシライス	豚肉	米、油	玉葱、人参、マッシュルーム、トマト、リンド、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 F: 18.5g
	プロッコリーサラダ	ツナ	コーン	プロッコリー、人参、レタス	イタリアンドレッシング	
	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、パブリカ、生姜	かつおだし、料理酒、みりん、醤油	567Kcal P: 18.4g F: 9.5g
	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	
	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	
2/9 (月)	ご飯		米			
	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 F: 17.4g
	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	
	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	
2/10 (火)	コーンご飯		米、コーン		料理酒、塩、醤油、かつおだし	
	おくらのすまし汁	豆腐		おくら	かつおだし、醤油、塩	551Kcal P: 18.1g F: 11.2g
	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、パブリカ色素、増粘剤	
	きんびらごぼう	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	
2/12 (木)	なかよしパン	脱脂粉乳	砂糖、小麦			
	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 F: 23.6g
	ポークピーンズ	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	
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ	プロッコリー、胡瓜、人参	塩、胡椒、ノンエッグマヨネーズ	
2/13 (金)	わかめご飯	わかめ	米、胡麻		塩、料理酒、みりん	
	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 F: 16.7g
	タラの幽庵焼き	タラ	油	ゆず皮	料理酒、みりん、醤油	
	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	
2/24 (火)	シヨコラケーキ					
	ご飯		米			649Kcal
	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	甘口カレールウ、ウスターソース、赤ワイン	P: 17.5g
2/25 (水)	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	F: 20.0g
	ご飯		米			
	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	
	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	F: 11.5g

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	
2/26 (木)	タコライス	鶏肉、豚肉、チーズ	油、米	にんにく、玉葱、人参、キャベツ	タコスシーズニング、サルサソース、ケチャップ、塩、胡椒	613Kcal
	えのきと卵のスープ	鶏卵	片栗粉	えのき、ネギ	鶏がら、醤油、塩、胡椒	P: 25.9g
	胡瓜と春雨の酢の物	ハム、わかめ	春雨、砂糖	胡瓜、人参	穀物酢、醤油	F: 17.4g
2/27 (金)	肉うどん	豚肉、なると	うどん	ネギ、キャベツ、人参、	みりん、料理酒、醤油、地鶏昆布だし	560Kcal
	竹輪の磯部揚げ	魚肉すり身、あおさ	油、小麦粉、でん粉、砂糖		塩	P: 25.9g
	蓮根サラダ	乾燥たらこ、枝豆	コーン	蓮根、小松菜、胡瓜	ノンエッグマヨネーズ、塩	F: 16.3g

« 食品分解表 »

《筋分ミックス》アレルゲン 小麦・大豆

《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、オイスター調味料、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)《ハヤシフレーク》 小麦粉(国内製造)、豚脂、食塩、砂糖、トマトパウダー、香辛料、脱脂大豆、ミルクパウダー／カラメル色素、調味料(アミノ酸)、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む)

《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)

《イタリアンレッシング》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)

《オイスター調味料》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)

《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

《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)

《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

《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)

《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、ポークエキス、チキンエキス、コーンスターク、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)

《ウスター調味料》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)

《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

《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、ピクリス、乾燥玉葱、醸造酢、塩、香辛料、酵母エキス

《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、赤ビーマン、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)

《サルサソース》トマト、ピーマン、ハラペニョ、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

《タコスシーズニング》コーン、パブリカ、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

《地鶏昆布だし》食塩(国内製造、韓国製造)、しょうゆ(小麦・大豆を含む)、砂糖、濃縮鶏がらだし、濃縮だし(こんぶ、かつおぶし)、粗碎かつおぶし、たんぱく加水分解物(小麦・ゼラチンを含む)

《ショコラケーキ》アレルゲン 大豆

