



令和 8年度 あいあいケータリング沖縄
6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
6/1 (月)	ご飯		米			
	白玉汁	味噌	白玉団子	ごぼう、人参、白菜	料理酒、かつおだし、醤油、塩	597Kcal
	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: 17.6g
	菜の花のきんぴら	豚肉、油揚げ、カステラかまぼこ	こんにゃく、油	菜の花、人参	塩、醤油、みりん、かつおだし、七味	F: 7.9g
6/2 (火)	ご飯		米			
	豆腐とキャベツの中華スープ	豆腐	片栗粉	キャベツ	鶏がら、料理酒、塩、胡椒、醤油	558Kcal
	青椒肉絲	豚肉	砂糖、油、片栗粉	玉葱、竹の子、ピーマン、パプリカ、にんにく、生姜	料理酒、チンジャオロースの素、醤油	P: 25.3g
	もやしと小松菜の中華和え	ちくわ	胡麻、ごま油、砂糖	もやし、小松菜、人参	穀物酢、醤油	F: 9.2g
6/3 (水)	ご飯		米			
	ガパオライス	鶏肉、豚肉	米、砂糖、油	玉葱、ピーマン、パプリカ、人参、にんにく、生姜	鶏がら、醤油、豆板醤、オイスターソース、塩、胡椒	617Kcal
	ミネストローネ	ベーコン、大豆	マカロニ	キャベツ、トマト	かつおだし、塩、胡椒、コンソメ	P: 22.4g
	ごぼうサラダ	枝豆	コーン	ごぼう、人参	塩、胡椒、エッグレスマヨ	F: 14.6g
6/4 (木)	ご飯		米			
	大根の中華スープ	わかめ		大根	かつおだし、鶏がら、醤油、塩	630Kcal
	麻婆春雨	豚肉	春雨、砂糖、油、片栗粉	人参、玉葱、ニラ、生姜、にんにく	醤油、オイスターソース、麻婆豆腐の素、かつおだし	P: 21.8g
	ほうれん草の中華和え	ささみ	コーン、胡麻、ごま油	ほうれん草、もやし、きくらげ	中華ドレッシング	F: 16.6g
6/5 (金)	冷やし茶そば		茶そば	長いも、山芋、おくら	万能つゆ	533Kcal
	竹輪の磯部揚げ	ちくわ、あおさ	小麦粉、殿粉、てんぷら粉、油、砂糖		食塩	P: 22.6g
	切り干し煮	油揚げ、ささみ	砂糖	切り干し大根、人参	醤油、みりん、かつおだし	F: 14.9g
	ご飯		米			
6/8 (月)	うずら卵スープ	うずら卵	片栗粉	キャベツ、ほうれん草	料理酒、塩、鶏がら、醤油、かつおだし	648Kcal
	八宝菜	豚肉、なると	片栗粉、油、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、塩、胡椒、鶏がら	P: 23.9g
	春雨サラダ	ハム	春雨、胡麻、ごま油、砂糖	胡瓜、人参	醤油、穀物酢	F: 16.7g
	ツナご飯	ツナ	米	人参、ネギ	料理酒、塩、醤油、かつおだし	
6/9 (火)	トマトスープ	ウインナー、大豆		キャベツ、トマト、人参、玉葱	コンソメ、塩、胡椒	619Kcal
	南瓜コロッケ					P: 16.4g
	小松菜の胡麻和え	ちくわ		小松菜、もやし	胡麻和えの素	F: 14.0g
	ご飯		米			
6/10 (水)	梅菜飯		米		梅菜飯の素	601Kcal
	おでん	豚肉、鶏肉、厚揚げ、がんも、竹輪、昆布	こんにゃく、じゃが芋	大根	かつおだし、醤油、みりん	P: 18.7g
	茄子とピーマンのお浸し	ささみ	油、胡麻、砂糖	茄子、ピーマン、パプリカ	かつおだし、味ぽん	F: 11.5g
	ご飯		米			
6/11 (木)	肉団子スープ	豚肉、鶏肉		青梗菜、椎茸	鶏がら、醤油、胡椒、醤油	634Kcal
	豚キムチ炒め	豚肉	油、砂糖	白菜、玉葱、竹の子、人参、にんにく	料理酒、鶏がら、みりん、しょうゆ、キムチの素	P: 26.2g
	カミカミサラダ	さきいか		大根、胡瓜、人参	エッグレスマヨ、醤油、こしょう、胡麻	F: 15.6g
	ご飯		米			
6/12 (金)	あみパン	脱脂粉乳	小麦粉、砂糖			590Kcal
	チキンシチュー	鶏肉、豆乳	じゃが芋、油	玉葱、グリーンピース、人参	乳不使用ホワイトルウ、白ワイン、コンソメ	P: 25.3g
	ブロッコリーサラダ	ハム	コーン	ブロッコリー、玉葱	塩、胡椒、イタリアンドレッシング	F: 20.1g
	ご飯 (海の恵み)		米		海の恵み	
6/22 (月)	道産子汁	豚肉、味噌	じゃが芋、コーン、バター	玉葱、もやし、人参、生姜、にんにく	かつおだし	572Kcal
	白身魚のみぞれあんかけ	ホキ			料理酒、みぞれあん	P: 25.7g
	小松菜炒め	ポーク	こんにゃく、油	小松菜、玉葱、えのき	料理酒、みりん、塩、胡椒	F: 10.5g
	ご飯		米			

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	
6/24 (水)	くふあーじゅーしー	豚肉、ひじき、カステラかまぼこ	米	椎茸、人参、にら	料理酒、みりん、醤油、かつおだし、沖繩そばだし	
	ゆし豆腐	ゆし豆腐、味噌		ネギ	醤油、塩、かつおだし	612Kcal
	麩チャンプルー	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	P: 19.2g F: 11.2g
6/25 (木)	シークワーサーゼリー					
	ココア揚げパン	脱脂粉乳	小麦粉、砂糖		ミルクココア	
	ホワイトスープ	豆乳	じゃが芋	人参、マッシュルーム、ブロッコリー	乳不使用ホワイトルウ、コンソメ、塩、胡椒	621Kcal
	トマトオムレツ	鶏卵	植物油、穀粉、砂糖	玉葱、トマト、人参	ケチャップ、塩、かつおだし、醤油	P: 28.8g
	鶏肉とアスパラのソテー	鶏肉	油、小麦	玉葱、アスパラガス、パプリカ、エリンギ、にんにく	コンソメ、塩、胡椒	F: 22.7g
6/26 (金)	ご飯		米			637Kcal
	わかめの味噌汁	わかめ、油揚げ、味噌		玉葱	かつおだし	P: 25.6g
	豚肉と厚揚げのすき焼き風煮	豚肉、厚揚げ	こんにゃく、砂糖、油	白菜、小松菜、ネギ、えのき	料理酒、みりん、かつおだし、醤油	F: 18.0g
6/29 (月)	ご飯		米			697Kcal
	チキンカレー	鶏肉	じゃが芋、油	玉葱、人参、トマト、にんにく	赤ワイン、甘ロカレールウ、ウスターソース	P: 18.5g
	フルーツ白玉		白玉団子	パイナップル、みかん、バナナ、フルーツミックス	気になる野菜白ブドウ&ほうれん草	F: 17.1g

《 食品分解表 》

《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
《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)
《エッグレスマヨ》 食用植物油、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(一部に大豆含む)
《麻婆豆腐の素》 しょうゆ(国内製造)、香味油(コン油、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、甜麺醬、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
《万能つゆ》 しょうゆ(小麦・大豆を含む、国内製造)、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、たん白加水分解物、米発酵調味料、食塩、かつお節粉末、そうだかつお節、魚介エキス、さば節、さば節エキス、こんぶエキス、かつお節、いわし煮干、醸造酢、酵母エキス/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素
《茶そば》めん[小麦粉、そば粉、小麦たん白、抹茶、食塩、卵白粉(卵を含む)/加工澱粉]
《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)
《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(ゲァーガム)、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)
《ごま和えの素》すりごま(国内製造)、砂糖、粉末しょうゆ、白ごま、ごま油、混合節エキス、食塩、鰹削り節粉末、昆布エキス、チキンエキス、でん粉/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、(一部に小麦・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉を含む)
《梅菜飯の素》塩蔵青菜(広島菜、京菜、大根葉、塩蔵梅、砂糖、食塩、ごま、ぶどう糖、昆布エキス、酵母エキス、粉末みそ、鰹削り節粉末、調味料(アミノ酸等)、加工でん粉、酸味料、炭酸カルシウム、アントシアニン色素
《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)
《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、魚加工品、酵母エキス
《イタリアンレッシング》 食用植物油(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)
《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)
《みぞれあん》大根(国産)、醤油、砂糖、還元水あめ、醸造酢、食塩、たん白加水分解物、レモン果汁、ゆず果皮、マスタード、かつお削りぶし、寒天、昆布、香味油、香辛料/増粘剤(加工デンプン、キサンタンガム)、乳酸Ca、酸味料、着色料(カラメル、ウコン)、調味料(核酸等)、酸化防止剤(ビタミンC)、香料、ショウガ抽出物、甘味料(スクラロース)、香辛料抽出物、(一部に小麦・大豆を含む)
《シークワーサーゼリー》 アレルゲン なし
《ミルクココア》 アレルゲン 大豆
《甘ロカレールウ》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)
《フルーツミックス》 レッドパパイア、パイナップル、イエローパパイア、砂糖
《海の恵み》 アレルゲン なし

