



令和 8年度 あいあいケータリング沖縄
7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	
7/1 (水)	ご飯		米			563Kcal
	豆腐とキャベツの中華スープ	豆腐	片栗粉	キャベツ、えのき	鶏がら、料理酒、塩、胡椒、醤油	P: 26.9g
	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	F: 9.0g
7/2 (木)	ご飯		米			625Kcal
	もずくのすまし汁	もずく、ささみ		おくら、生姜	塩、醤油、かつおだし	P: 21.8g
	ゴーヤーチャンプルー	厚揚げ、ポーク、鶏卵	油	ゴーヤー、玉葱、人参	料理酒、みりん、醤油、塩、かつおだし	F: 15.1g
7/3 (金)	メンチカツ	鶏肉、乳成分、大豆	パン粉、牛脂、砂糖、小麦粉、澱粉、油	玉葱	塩、胡椒、酵母パウダー	647Kcal
	冷やし中華	錦糸玉子、ハム	ごま油、胡麻、中華麺	もやし、オクラ、人参、胡瓜	冷やし中華つゆ、アジアンソース	P: 24.6g
	春巻き	大豆	小麦粉、胡麻、油、	キャベツ、竹の子、人参、玉葱	塩、こしょう、オイスターソース、醤油、ショートニング	F: 23.9g
7/21 (火)	ご飯		米			683Kcal
	チキンカレー	鶏肉	油	玉葱、じゃが芋、人参、蓮根、トマト	赤ワイン、甘口カレールウ、ウスターソース	P: 18.9g
	フルーツ豆乳ヨーグルト和え	豆乳ヨーグルト	砂糖	みかん、パイン、バナナ、ナタデココ		F: 17.4g
7/22 (水)	わかめご飯	わかめ	米、胡麻		塩、料理酒、みりん	503Kcal
	冬瓜のすまし汁	豆腐		ネギ、生姜、冬瓜	醤油、かつおだし	P: 20.6g
	タラのハーブ焼き	タラ		青梗菜、胡瓜、えのき、人参	料理酒、塩、マジックソルト	F: 7.2g
7/23 (木)	青梗菜の胡麻ドレ和え				香りごまドレッシング	
	タコライス	鶏肉、豚肉	油、チーズ、米	玉葱、人参、トマト、キャベツ	チリパウダー、サルサソース、タコスシーズニング、ケチャップ	684Kcal
	アーサ汁	豆腐、あおさ	片栗粉		鶏がら、醤油、かつおだし	P: 28.3g
	じゃが芋の青のりサラダ	青のり	ごま油、じゃが芋	人参、木耳	塩、胡椒、穀物酢、醤油、鶏がら	F: 18.1g

《 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
《冷やし中華つゆ》 糖類(果糖ぶどう糖液糖(国内製造)、砂糖)、しょうゆ(小麦・大豆を含む)、りんご酢、食塩、醸造酢、ごま油、なたね油/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素
《アジアンソース》 コチュジャン、ごま油、ごま、砂糖、醤油、酢、塩、唐辛子、チキンエキス、ポークエキス、(原材料の一部に小麦を含む)
《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)
《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)
《ハンバーグ》 鶏肉、脱脂粉乳、大豆、油、砂糖、パン粉、豚脂、りんご、ケチャップ塩、香辛料、料理酒、塩
《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)
《マジックソルト》 食塩(岩塩(アメリカ))、ホワイトペッパー、砂糖、すりごま、トマトパウダー、パセリ、フライドオニオン、ガーリック、タラゴン、チャイブ/加工デンプン、(一部にごまを含む)
《香りごまドレッシング》 食用植物油(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)
《サルサソース》 トマト、ピーマン、ハラペーニョ、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、パプリカ、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
《チリパウダー》 唐がらし、クミン、食塩、オレガノ、ガーリック

