



令和 8年度 あいあいケーターリング沖縄
10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
10/1 （木）	ご飯 にら玉スープ チャブチェ	鶏卵 豚肉	米 春雨、砂糖、胡麻、ごま油	にら 青梗菜、玉葱、人参、椎茸、生姜、にんにく	鶏がら、醤油、胡椒 料理酒、醤油、鶏がら、オイスターソース	542Kcal P: 23.0g F: 8.3g
10/2 （金）	ご飯 ゆし豆腐 クービーリチー ほうれん草の胡麻和え	味噌、豆腐 昆布、豚肉、油揚げ 竹輪	米 油、こんにゃく、砂糖	ネギ 人参 ほうれん草、もやし	かつおだし 塩、醤油、みりん、料理酒 胡麻和えの素	577Kcal P: 20.5g F: 9.6g
10/5 （月）	ご飯 ポトフ ローストンカツ ブロッコリーソテー	ウインナー 豚肉 鶏肉	じゃが芋 パン粉、殿粉、植物油、小麦粉 油	玉葱、人参 ブロッコリー、カリフラワー、人参、えのき、にんにく	コンソメ、醤油、塩、胡椒 塩、中農ソース コンソメ、塩、胡椒	622Kcal P: 17.7g F: 14.0g
10/6 （火）	親子丼 豆腐と青菜の味噌汁 切り干し大根のツナマヨサラダ	鶏卵、鶏肉 豆腐、味噌 ツナ	米、油、砂糖 胡麻	玉葱、人参、ネギ 小松菜 切り干し大根、胡瓜、人参	料理酒、みりん、かつおだし、醤油 かつおだし 塩、胡椒、エググレスマヨ、醤油	731Kcal P: 26.5g F: 22.7g
10/7 （水）	炭火鶏のとうろ蕎麦 野菜のかき揚げ さつま芋スティック	鶏肉	そば、油 さつま芋、砂糖、油	山芋、長芋、えのき、ネギ	かつおだし、和風だし、醤油	530Kcal P: 15.3g F: 16.5g
10/9 （金）	ご飯 イナムルチ マクロカツ ゴーヤーチャンプルー	豚肉、カステラかまぼこ、味噌 ピンナガマグロ、大豆 鶏卵、ポーク	こんにゃく パン粉、小麦粉、砂糖 油	椎茸 玉葱、生姜 ゴーヤー、玉葱、人参	かつおだし、料理酒 塩、醤油 塩、胡椒、かつおだし、醤油、そばだし	633Kcal P: 27.5g F: 19.9g
10/13 （火）	ご飯 水餃子スープ 八宝菜	水餃子 豚肉、なると	米 片栗粉 油、片栗粉	青梗菜、えのき 白菜、竹の子、人参、ヤングコーン、絹さや、木耳、生姜、にんにく	料理酒、塩、胡椒、鶏がら、醤油、かつおだし 中華料理の素、塩、醤油、かつおだし	642Kcal P: 24.1g F: 16.3g
10/14 （水）	ご飯 秋野菜カレー フルーツポンチ	鶏肉	米 さつま芋、油	玉葱、人参、エリンギ、にんにく、トマト パイン、みかん、黄桃、りんご	甘口カレールウ、ウスターソース 気になる野菜白ブドウ&ほうれん草	661Kcal P: 17.2g F: 14.9g
10/15 （木）	スタミナ納豆丼 鶏大根の煮物 ほうれん草の白和え	鶏肉、納豆 鶏肉 豆腐	米、油、砂糖 里芋、油、こんにゃく 砂糖、ごま	ネギ 大根、絹さや ほうれん草、人参	醤油、みりん、料理酒、塩、エググレスマヨ 醤油、みりん、料理酒、塩、かつおだし 塩、醤油、かつおだし	681Kcal P: 30.3g F: 21.2g
10/16 （金）	アーサそば 紅イモコロッケ もずく酢 ご飯	あおさ、豚肉 大豆 もずく、ささみ	沖縄そば 紅芋、餅粉、小麦粉、砂糖、殿粉 砂糖	おくら	かつおだし、そばだし 食塩、増粘多糖類 かつおだし、醤油、穀物酢	573Kcal P: 16.2g F: 14.5g
10/19 （月）	白玉汁 カレーコロッケ きんぴらごぼう	大豆 大豆 豚肉、油揚げ、カステラかまぼこ	さつま芋、白玉 じゃが芋、パン粉、小麦粉、マーガリン、油 油、こんにゃく	人参、白菜 玉葱 ごぼう、小松菜、人参	かつおだし、醤油、塩 カレー粉、胡椒、パプリカ色素、増粘剤 塩、醤油、みりん、七味唐辛子、かつおだし	654Kcal P: 18.8g F: 11.0g
10/20 （火）	ご飯 豆腐とえのきの中華スープ 回鍋肉	豆腐 豆腐 豚肉	米 胡麻 油、片栗粉	えのき、ネギ キャベツ、玉葱、ピーマン、パプリカ、生姜、にんにく	かつおだし、鶏がら、料理酒、醤油、塩、胡椒 料理酒、回鍋肉の素、鶏がら、醤油、甜面醬、豆板醬	546Kcal P: 25.8g F: 8.8g

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	
10/21 (水)	コッペパン	脱脂粉乳	小麦、砂糖、砂糖			
	ホワイトチキンチリスープ	鶏肉、大豆、牛乳、インゲン豆	油	玉葱、人参、マッシュルーム	ホワイトカレールウ、コンソメ、塩、胡椒、チリパウダー	696Kcal
	トマトオムレツ	鶏卵	植物油脂、澱粉、砂糖	玉葱、トマト、人参	ケチャップ、塩、かつおだし、醤油	P:24.4g
10/22 (木)	南瓜サラダ	ハム、枝豆	南瓜	人参	エッグレスマヨ、塩、胡椒	F:22.5g
	栗ご飯		米	栗	塩、みりん	
	若竹汁	鶏肉、油揚げ、わかめ、豆腐		竹の子	醤油、かつおだし、料理酒、塩	666Kcal
10/23 (金)	鯖の味噌煮	鯖、味噌	砂糖		料理酒、みりん、かつおだし	P:20.1g
	ほうれん草の和え物	竹輪		ほうれん草、人参、もやし	和風野菜ドレッシング	F:18.6g
			米			627Kcal
10/26 (月)	わかめスープ	わかめ、豆腐	片栗粉		鶏がら、胡椒、塩、料理酒、醤油、かつおだし	P:21.9g
	酢鶏	鶏肉	片栗粉、砂糖、油	生姜、玉葱、ピーマン、パプリカ、竹の子、人参、椎茸、にんにく	料理酒、醤油、ケチャップ、穀物酢	F:16.6g
	ごはん		米			
10/27 (火)	肉じゃが ⁶	豚肉	じゃが芋、油、砂糖、こんにゃく	玉葱、人参、グリーンピース、にんにく	料理酒、みりん、醤油、かつおだし	673Kcal
	ひじきサラダ	ひじき、ツナ	コーン	小松菜、胡瓜、人参	和風玉葱ドレッシング	P:24.7g
	柿			柿		F:13.0g
10/28 (水)	ごはん		米			
	大根スープ	ささみ、わかめ		大根	コンソメ、かつおだし、塩	658Kcal
	チキン南蛮	竜田揚げ	砂糖		醤油、穀物酢、ノンエッグタルタル	P:19.8g
10/29 (木)	リンゴサラダ		コーン	リンゴ、キャベツ、胡瓜	コールスロッドレッシング	F:19.7g
	ごはん		米			
	もずくの味噌汁	もずく、ささみ、味噌	片栗粉	人参、生姜、ネギ	かつおだし、料理酒、みりん、醤油、塩	584Kcal
10/30 (金)	麩チャンプルー	鶏卵、ポーク	油	キャベツ、もやし、にんじん、にら	塩、胡椒、醤油、そばだし	P:18.6g
	焼き餃子					F:13.6g
	ツナご飯	ツナ	米	人参、ネギ	料理酒、塩、醤油、かつおだし	
10/31 (土)	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	629Kcal
	ハムチーズフライ					P:17.0g
	小松菜サラダ	ベーコン	胡麻	小松菜、もやし	香り胡麻ドレッシング	F:15.3g
10/30 (金)	なかよしパン	脱脂粉乳	砂糖、小麦			
	パンプキンシチュー	鶏肉、豆乳	油	南瓜、玉葱、人参、ブロッコリー	白ワイン、乳不使用ホワイトルウ、コンソメ、胡椒	670Kcal
	キャベツサラダ	ささみ	コーン	キャベツ、カリフラワー	サウザンドレッシング	P:23.8g
10/31 (土)	ハロウィンゼリー					F:22.1g

《 食 品 分 解 表 》						
《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) 《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、醃削り節粉末、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) 《中濃ソース》野菜・果実(トマト、りんご、にんじん、たまねぎ、にんにく)、醸造酢(国内製造)、糖類(ぶどう糖、砂糖)、食塩、アミノ酸液、香辛料、でん粉、発酵調味料/増粘多糖類、(一部に大豆・りんごを含む) 《エッグレスマヨ》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(一部に大豆を含む) 《野菜かき揚げ》野菜(たまねぎ、にんじん、いんげん)、衣(小麦粉、コーンスターチ、もち米粉)、揚げ油(大豆油)/膨張剤、クチナン色素、乳化剤 《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) 《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) 《回鍋肉の素》しょうゆ、香味油(コーン油、豆板醤、にんにく)、砂糖、トウチ、大豆油、還元澱粉糖化物、みそ(味噌、甜麺醤)、りんごビュレ、発酵調味料、でん粉、食塩、香辛料、調味料(アミノ酸)、カラメル色素、糊料(キサンタンガム)、酸味料、(小麦を原材料の一部に含む) 《ホワイトカレールウ》小麦粉、バーム油、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 《チリパウダー》唐がらし、クミン、食塩、オレガノ、ガーリック(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) 《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、赤ピーマン、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) 《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、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) 《竜田揚げ》鶏肉、酒、みりん、しょうゆ、でん粉、大豆たん白、砂糖、食塩、香辛料、しょうが、衣(でん粉、小麦粉、食塩、大豆たん白、砂糖、植物油脂)、揚げ油(大豆油)/加工でん粉、調味料(アミノ酸)、膨張剤、ポリリン酸Na、増粘多糖類、炭酸水素Na、(一部に小麦・大豆・鶏肉を含む) 《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、ビクルス、乾燥玉葱、醸造酢、塩、香辛料、酵母エキス 《コールスロッドレッシング》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 《焼き餃子》野菜(キャベツ、にら、たまねぎ)、食肉(鶏肉、豚肉)、粒状大豆たん白、豚脂、香辛料、ごま油、食塩、チキン風味調味料、たん白加水分解物、皮(小麦粉、なたね油、粉末状小麦たん白、もち米粉、でん粉、しょうゆ、卵白粉)/加工でん粉、トレハロース、グリシン、調味料(アミノ酸等)、キシロース、カゼインNa、乳化剤(一部に小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む) 《ハムチーズフライ》牛乳、豚肉、野菜(ジャガイモ、タマネギ)、豚脂、タピオカでん粉、バター、小麦粉、プロセスチーズ、大豆たん白、小麦でん粉、砂糖、食塩、ブドウ糖、チキンエキス、香辛料、衣(パン粉、小麦粉、コーンスターチ、食塩、香辛料)、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(グァーガム)、リン酸塩(Na)、酵素、酸化防止剤(V.C)、着色料(パプリカ色素、コチニール)、発色剤(亜硝酸Na)、(原材料の一部に小麦、乳成分、大豆、鶏肉、豚肉を含む) 《ハロウィンゼリー》アレルゲン なし 《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、わりごま、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) 《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、魚骨加工品、酵母エキス 《サウザンアイランドレッシング》食用植物油脂(国内製造)、醸造酢、糖類(水あめ、砂糖)、トマトケチャップ、ビクルス、食塩、にんじんエキス、ブルー、酵母エキスパウダー // 乳化剤、増粘剤(キサンタンガム)、香辛料抽出物						

