

令和　8年度　あいあいケータリング沖縄

11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
11/2 （月）	ご飯　納豆味噌	納豆、味噌	米、油、砂糖	ネギ、生姜	かつおぶし、みりん、料理酒	632Kcal
	冬瓜のそぼろ煮	豚肉、鶏肉	こんにゃく、砂糖、片栗粉、油	冬瓜、玉葱、人参	料理酒、みりん、醤油、かつおだし、塩	P：22.2g
	大根とわかめの和え物	わかめ、ツナ	コーン	大根、胡瓜	和風野菜ドレッシング	F：13.6g
11/4 （水）	和風カレーうどん	鶏肉、なると	うどん、片栗粉	白紙、人参、小松菜	かつおだし、料理酒、みりん、醤油、甘口カレールウ、カレー粉	520Kcal
	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	P：17.5g
	柿			柿		F：14.0g
	ご飯		米			
11/5 （木）	キムチスープ	豆腐、豚肉、味噌		白菜	醤油、胡椒、キムチの素	571Kcal
	麻婆茄子	鶏肉、豚肉、味噌	油、砂糖、片栗粉	茄子、玉葱、人参、にら、生姜、にんにく	醤油、豆板醤、料理酒、みりん、オイスターソース	P：24.3g
	もやしとちくわの胡麻酢和え	竹輪	胡麻、ごま油、砂糖	もやし、小松菜、人参	穀物酢、醤油	F：13.8g
	ご飯		米			
11/9 （月）	白菜とマカロニのスープ	ウインナー	マカロニ	白菜	コンソメ、塩、胡椒	593Kcal
	チキンカツ					P：17.8g
	ポテトとアスパラの炒め物	ベーコン	じゃが芋、油、コーン	玉葱、アスパラガス、にんにく	塩、胡椒、コンソメ	F：12.0g
11/10 （火）	ご飯		米			677Kcal
	コーンと豆の中華スープ	大豆、枝豆	コーン、片栗粉	玉葱	かつおだし、鶏がら、料理酒、醤油、塩	P：24.0g
	チキンのチリソース	鶏肉	片栗粉、油、砂糖	玉葱、竹の子、ピーマン、パプリカ、人参	ケチャップ、チリソース、塩、料理酒、みりん	F：20.3g
11/11 （水）	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	チリパウダー、サルサソース、ケチャップ、塩、胡椒、タコスシーズニング	664Kcal
	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：26.8g
	春雨と胡瓜のの酢の物	ハム	春雨、砂糖	胡瓜、人参	穀物酢、醤油	F：17.5g
11/12 （木）	きな粉揚げパン	脱脂粉乳	小麦粉、砂糖、きな粉		マーシャルビーンズ	693Kcal
	マカロニコーンスープ	ベーコン	コーン、マカロニ、片栗粉		料理酒、コンソメ、コーンクリーム	P：27.8g
	鶏肉とキャベツのソテー	鶏肉	油	キャベツ、アスパラ、ピーマン、パプリカ、エリンギ、にんにく	塩、胡椒、マスタード、中濃ソース、コンソメ	F：27.1g
11/13 （金）	もずく丼	もずく、豚肉	コーン、片栗粉、砂糖、米	玉葱、人参、ピーマン、パプリカ、生姜	かつおだし、料理酒、みりん、醤油、かつおだし	585Kcal
	ゆし豆腐	ゆし豆腐、味噌		ネギ	醤油、塩、かつおだし	P：18.5g
	白菜と胡瓜の和え物		コーン	白菜、胡瓜	梅ドレッシング	F：12.8g
	ご飯		米			
11/16 （月）	じゃが芋とわかめの味噌汁	わかめ、味噌	じゃが芋		かつおだし	578Kcal
	豚肉の生姜焼き	豚肉	油、砂糖	玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、生姜	料理酒、みりん、かつおだし、醤油	P：25.5g
	大根サラダ	枝豆	コーン	大根、人参	和風野菜ドレッシング	F：8.7g

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	
11/24 （火）	ご飯		米			728Kcal
	ポークビーンズ	豚肉、大豆	じゃが芋、砂糖、油	玉葱、人参、トマト、にんにく	赤ワイン、ウスターソース、コンソメ、塩、胡椒	P：26.5g
	南瓜コロッケ					F：19.9g
11/25 （水）	ハヤシライス	豚肉	米、油	玉葱、人参、マッシュルーム、リンゴ、トマト、にんにく	ハヤシフレーク、デミグラス、塩、赤ワイン	709Kcal
	カリフラワーサラダ	ツナ、枝豆、ハム	コーン	カリフラワー、レタス	サウザンアイランドドレッシング、塩、胡椒	P：22.1g
	オレンジ			オレンジ		F：20.6g
11/26 （木）	ご飯		米			
	けんちん汁	豆腐、味噌	里芋、こんにゃく	大根、ごぼう	かつおだし	653Kcal
	チキンの塩だれ炒め	鶏肉	油	玉葱、人参、ピーマン、パプリカ、木耳	塩だれ、料理酒、みりん、塩	P：24.3g
	もやしと胡瓜の和え物	わかめ、ツナ	コーン	もやし、胡瓜	中華ドレッシング	F：19.1g
11/27 （金）	フィッシュバーガー	タラ、大豆、乳化剤、脱脂粉乳	殿粉、小麦粉、砂糖		塩、増粘剤、ノンエッグタルタルソース	598Kcal
	ミネストローネ	大豆、ベーコン	じゃが芋	トマト、玉葱、しめじ	かつおだし、胡椒、塩、コンソメ	P：20.8g
	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：24.6g
11/30 （月）	ガパオライス	鶏肉、豚肉	米、砂糖	ピーマン、パプリカ、人参、にんにく、生姜	オイスターソース、鶏がら、醤油、塩、胡椒、豆板醤	606Kcal
	ワンタンスープ	豚肉	小麦粉、油、砂糖、殿粉	玉葱、生姜、ねぎ、にんにく、青梗菜、椎茸	塩、醤油、昆布エキス、料理酒、鶏がら	P：21.3g
	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：15.0g

≪ 食 品 分 解 表 ≫

《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）
《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）
《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）
《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（一部に大豆含む）
《チキンカツ》 鶏肉（国産）、鶏皮、食塩、乾燥卵白、香辛料、衣〔パン粉、フライミックス粉（でん粉、粉あめ、その他）、小麦粉加工品（小麦粉、植物油脂）〕／加工デンプン、調味料（アミノ酸等）、膨張剤、カロテノイド色素、乳化剤、（一部に小麦・卵・大豆・鶏肉を含む）
《チリソース》 水、ケチャップ、砂糖、発酵調味料、リンゴ酢、生姜、にんにく、チキンエキス、水あめ、豆板醤、塩、酸味料
《マーシャルビーンズ》食用油脂（植物油脂、加工油脂）、砂糖、大豆粉、ココアパウダー
《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（グァーガム）、香料、（一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆を含む）
《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）
《梅ドレッシング》 梅酢、醸造酢、食塩、梅肉、醤油、かつお節エキス、昆布エキス、かつお節だし、かつお節、塩蔵青じそ、酸味料、増粘剤、野菜色素、甘味料、香料（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）
《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
《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)
《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（グァーガム）、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）
《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、オニオンパウダー／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》 水あめ、砂糖、還元水あめ、トマトペースト、りんご、果糖ぶどう糖、液糖、赤ワイン、ビーフエキス、食塩、アミノ酸液、ミルポワペースト、醸造酢、小麦粉、ブラウンルウ、フォンドヴォーパウダー、酵母エキス、麦芽抽出物、香辛料、カラメル色素、増粘剤、調味料、香料、（一部に小麦、乳、牛肉、大豆、豚肉、りんごを含む）
《サウザンアイランドドレッシング》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、ピクルス、食塩、にんじんエキス、プルーン、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
《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、ピクルス、乾燥玉葱、醸造酢、塩、香辛料、酵母エキス

