

令和　8年度　あいあいケータリング沖縄

12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
12/1 （火）	ご飯		米			
	豆腐とわかめのすまし汁	豆腐、刻み揚げ、わかめ		生姜	醤油、かつおだし	582Kcal
	豚肉のなす味噌炒め	豚肉、味噌	砂糖、片栗粉、ごま油	茄子、玉葱、人参、ピーマン、パプリカ、生姜、にんにく	料理酒、みりん、中華料理の素、醤油、かつおだし	P：28.7g
	白菜とおくらの柚子ドレ和え	ツナ	コーン	白菜、おくら	柚子ドレッシング	F：10.0g
12/2 （水）						
	沖縄混ぜそば	鶏肉、豚肉、青のり	沖縄そば、砂糖	玉葱、キャベツ、人参、ネギ	混ぜそばの素、オイスターソース、鶏がら、醤油	523Kcal
	うずら卵スープ	うずら卵	片栗粉	ほうれん草、白菜	料理酒、塩、鶏がら、醤油、かつおだし	P：29.0g
	木耳の酢の物		春雨、砂糖	木耳、胡瓜、人参	醤油、穀物酢	F：15.1g
12/3 （木）						
	オムライス	オムライスシート	米		チキンライスの素	692Kcal
	ほうれん草のコンソメスープ	ウインナー	コーン	ほうれん草	かつおだし、コンソメ、塩、胡椒、白ワイン	P：32.5g
	マカロニのカントリー炒め	豚肉	マカロニ、油	人参、玉葱、ピーマン、パプリカ、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、塩	F：12.2g
12/4 （金）	わかめご飯	わかめ	米、ごま		塩、料理酒、みりん	
	冬瓜のすまし汁	豆腐		冬瓜、ネギ、生姜	かつおだし、醤油	504Kcal
	タラのみぞれあんかけ	タラ	砂糖	生姜	みぞれあん、料理酒	P：19.6g
	青梗菜の和え物	ささみ		青梗菜、胡瓜、えのき、人参	香り胡麻ドレッシング	F：6.6g
12/7 （月）	ご飯		米			
	キャベツとポークの味噌汁	ポーク、味噌		キャベツ、玉葱	かつおだし	520Kcal
	牛肉コロッケ	牛肉、乳成分、大豆	じゃが芋、油、砂糖、小麦粉、パン粉	玉ねぎ	醤油、塩、香辛料、増粘剤	P：13.9g
	人参しりしりー	鶏卵、ツナ	油	人参、ほうれん草	かつおだし、料理酒、みりん、醤油	F：9.3g
12/8 （火）	ご飯		米			
	春雨スープ		春雨	白菜	醤油、塩、胡椒、鶏がら、かつおだし	619Kcal
	麻婆豆腐	鶏肉、豚肉、豆腐	砂糖、片栗粉、ごま油	玉葱、人参、にら、生姜、にんにく	醤油、オイスターソース、豆板醤、麻婆豆腐の素	P：23.2g
	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	F：16.7g
12/11 （金）	紅イモパン	脱脂粉乳	小麦、砂糖、紅イモ			
	チキンのトマト煮	鶏肉	油、砂糖、片栗粉	キャベツ、玉葱、ブロッコリー、しめじ、トマト、にんにく	かつおだし、赤ワイン、鶏がら、塩、コンソメ	683Kcal
	メンチカツ	鶏肉、乳成分、大豆	パン粉、牛脂、砂糖、小麦粉、油、殿粉	玉葱	塩、胡椒、酵母パウダー	P：28.7g
	フルーツ豆乳ヨーグルト和え	豆乳ヨーグルト	砂糖	バナナ、みかん、ナタデココ、フルーツカクテル		F：21.3g
12/15 （火）						
	ご飯		米			550Kcal
	わかめスープ	わかめ、豆腐	胡麻	青梗菜	かつおだし、鶏がら、料理酒、醤油、塩、胡椒	P：25.3g
	チンジャオロース	豚肉	油、砂糖、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、醤油、青椒肉絲の素	F：8.3g
12/16 （水）						
	茄子のミートスパゲティ	豚肉、鶏肉	スパゲティ、油	茄子、玉葱、人参、にんにく	赤ワイン、ミートソース、ケチャップ、コンソメ、塩、胡椒、デミグラスソース	622Kcal
	ほうれん草と卵のスープ	鶏卵		ほうれん草	コンソメ、料理酒、塩、かつおだし	P：24.5g
	とろけるプリン					F：13.8g
12/17 （木）						
	ひじきご飯	ひじき、刻み揚げ	米	ネギ、人参	そばだし、醤油、塩	552Kcal
	里芋と大根の味噌汁	ささみ、味噌	里芋	大根	かつおだし	P：19.1g
	豆腐チャンプルー	豆腐、ポーク	油	キャベツ、玉葱、人参、もやし、にら	料理酒、みりん、かつおだし、醤油	F：11.8g

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	
12/18 （金）	ご飯		米			
	ホワイトカレー	鶏肉	じゃが芋、油	玉葱、人参、グリンピース	ホワイトカレールウ、白ワイン、コンソメ	757Kcal
	ブロッコリーサラダ	ハム	コーン、マカロニ	ブロッコリー	塩、胡椒、コーンクリーミードレッシング	P：22.1g
	イチゴケーキ					F：24.4g

≪ 食 品 分 解 表 ≫

《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）
《ゆずドレッシング》 しょうゆ（国内製造）、醸造酢、砂糖類（ぶどう糖果糖液糖、砂糖）、ゆず果汁、食塩、ゆず果皮、かつお節エキス、魚介エキス、干ししいたけ、すだち果汁／調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、増粘剤（キサンタンガム）、香料、（一部に小麦・さば・大豆を含む）
《混ぜそばの素》 なたね油、しょう油、ポークエキス、砂糖
《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)
《オムライスシート》 アレルゲン　卵、小麦、大豆
《チキンライス》 トマトケチャップ(国内製造)、野菜(にんじん、コーン)、食用植物油脂、鶏肉、チキンエキス(チキンエキス、デキストリン、食塩、その他)、食塩、砂糖、乾燥たまねぎ、ポークエキス、酵母エキス、香辛料／調味料(アミノ酸)、(一部に大豆・鶏肉・豚肉を含む)
《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)
《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）
《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《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
《麻婆豆腐の素》 しょうゆ（国内製造）、香味油（コーン油、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、甜麺醤、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）
《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
《ミートソース》 野菜（たまねぎ、にんじん）、牛肉、トマトペース、砂糖、とうもろこし油、食塩、チーズ、香辛料、小麦粉、ビーフエキス、たん白加水分解物、にんにく油漬け／増粘剤（加工デンプン、増粘多糖類）、調味料（アミノ酸等）、（一部に小麦・乳成分・牛肉・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）
《コーンクリーミードレッシング》食用植物油脂（国内製造）、醸造酢、砂糖、食塩、スイートコーンパウダー、発酵調味料、ソテーオニオン、酵母エキスパウダー、プルーンピューレ、にんじんエキス、レモン果汁//増粘剤（加工でん粉、キサンタンガム）、酸味料、香料
《ホワイトカレールウ》小麦粉、パーム油、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
《イチゴケーキ》 アレルゲン　大豆
《とろけるプリン》 アレルゲン　大豆

