



令和 8年度 あいあいケーターリング沖縄
9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
9/1 (火)	ご飯		米			
	けんちん汁	鶏肉、味噌	里芋	ごぼう、大根、人参、白ネギ	かつおだし	655Kcal
	メンチカツ	鶏肉、乳成分、大豆	パン粉、牛脂、砂糖、小麦粉、油、澱粉	玉葱	塩、胡椒、酵母パウダー	P: 22.0g
9/2 (水)	タマナーチャンプルー	厚揚げ、ポーク	油	キャベツ、もやし、人参	料理酒、みりん、醤油、そばだし	F: 18.5g
	黒糖パン	脱脂粉乳	小麦、砂糖、黒糖			
	コーンクリームスープ		コーン		コーンクリーム、コンソメ、塩、胡椒	662Kcal
9/3 (木)	ポークビーンズ	豚肉、大豆	じゃが芋、油、砂糖	玉葱、人参、にんにく、トマト	赤ワイン、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩	P: 28.4g
	マカロニとブロッコリーのサラダ	ハム	マカロニ	ブロッコリー、胡瓜、人参	エッグレスマヨ、塩、胡椒	F: 23.3g
	ご飯		米			
9/4 (金)	わかめスープ	わかめ		大根	鶏がら、料理酒、醤油、塩、胡椒	655Kcal
	肉団子の甘酢炒め	豚肉、鶏肉	油、砂糖、片栗粉	玉葱、人参、竹の子、ピーマン、パプリカ	料理酒、みりん、ケチャップ、醤油、塩、胡椒、穀物酢	P: 18.6g
	キャベツのチョレギサラダ	ハム、ささみ	胡麻、コーン	キャベツ、胡瓜	チョレギドレッシング	F: 16.8g
9/7 (月)	ご飯		米			
	夏野菜カレー	鶏肉	南瓜、油	玉ねぎ、茄子、パプリカ、にんにく、トマト、ピーマン	甘口カレールウ、ウスターソース	707Kcal
	蓮根サラダ	乾燥たらこ、枝豆	コーン	蓮根、小松菜、胡瓜	エッグレスマヨ	P: 20.4g
9/8 (火)	冷凍ミカン			みかん		F: 21.5g
	ご飯		米			567Kcal
	すまし汁	油揚げ、わかめ、豆腐		生姜	醤油、かつおだし	P: 28.0g
9/9 (水)	豚肉のなす味噌炒め	豚肉、味噌	油、片栗粉、砂糖	茄子、玉葱、人参、ピーマン、生姜、にんにく	料理酒、みりん、醤油、かつおだし、中華料理の素	F: 9.8g
	ご飯		米			
	ウインナーのコンソメスープ	ウインナー	油	キャベツ、玉葱	かつおだし、コンソメ、みりん、料理酒	686Kcal
9/10 (木)	アジフライ	アジ	パン粉、小麦粉、油		ノンエッグタルタルソース、塩、胡椒、料理酒	P: 26.1g
	ジャーマンポテト	ベーコン、枝豆	油、じゃが芋	玉葱、人参	塩、胡椒、コンソメ	F: 23.3g
	ご飯		米			
9/11 (金)	コーンと豆の中華スープ	枝豆、大豆	コーン、片栗粉	玉葱	かつおだし、醤油、鶏がら、料理酒、塩、胡椒	669Kcal
	麻婆豆腐	豆腐、鶏肉、豚肉	ごま油、砂糖、片栗粉	玉葱、人参、生姜、にんにく	醤油、オイスターソース、麻婆豆腐の素、甜面醤、塩	P: 28.7g
	小松菜のビーナッツ和え	竹輪		小松菜、もやし	ビーナッツ和えの素	F: 19.5g
9/12 (土)	さば飯	鯖	米	ネギ、生姜	料理酒、醤油、みりん、鯛だし、塩	
	おぐらのすまし汁	豆腐		おぐら	かつおだし、醤油、塩	605Kcal
	イカフライ	イカ	パン粉、バター粉、油		塩	P: 18.7g
9/13 (日)	人参しりしりー	鶏卵、ツナ		人参、ほうれん草	かつおだし、料理酒、みりん、醤油	F: 14.0g
	ご飯		米			706Kcal
	じゃが芋とポークの味噌汁	ポーク、味噌	コーン、バター、じゃが芋	玉葱、人参、生姜、にんにく	かつおだし	P: 32.4g
9/14 (月)	肉野菜炒め	豚肉	油	キャベツ、玉葱、人参、もやし	料理酒、みりん、醤油、かつおだし、焼き肉のたれ	F: 10.1g
	ガバオライス	鶏肉、豚肉	米、油、砂糖	玉葱、パプリカ、ピーマン、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	632Kcal
	ミネストローネ	ベーコン	マカロニ	キャベツ、玉葱、トマト	かつおだし、コンソメ、塩、胡椒	P: 23.5g
9/15 (火)	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: 14.7g
	ご飯		米			649Kcal
	冬瓜ンブシー	鶏肉、枝豆、味噌	砂糖	冬瓜、玉葱、人参	料理酒、かつおだし、醤油	P: 21.2g
9/16 (水)	野菜コロッケ	乳成分、大豆	小麦粉、パン粉、澱粉、コーン、砂糖、じゃが芋	玉葱、グリーンピース、人参	塩、増粘剤、アミノ酸	F: 14.0g

