



令和 7年度 あいあいケータリング沖縄
4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
4/8 (火)	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、Ca強化米	665Kcal
	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: 24.4g
	木耳の酢の物		春雨、砂糖	胡瓜、人参、木耳	穀物酢、醤油	F: 17.8g
4/9 (水)	あみパン	脱脂粉乳	小麦粉、砂糖			
	クリームシチュー	鶏肉、豆乳	じゃが芋、油	玉ねぎ、人参、グリーンピース	白ワイン、コンソメ、乳不使用ホワイトルウ	655Kcal
	ブロッコリーサラダ	ハム、ささみ	コーン	ブロッコリー、玉ねぎ	胡椒、イタリアンドレッシング	P: 24.7g
	チョコクレープ	豆乳、大豆粉	米粉、植物油、麦芽糖、砂糖		ココアパウダー、ベーキングパウダー	F: 22.1g
4/10 (木)	ごはん		米		Ca強化米	
	冬瓜の中華スープ	ベーコン		冬瓜、白菜、生姜	料理酒、鶏がら、醤油、塩	510Kcal
	回鍋肉	豚肉	油、片栗粉	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、生姜、にんにく	料理酒、回鍋肉の素、甜面醤、豆板醤、鶏がら、醤油	P: 21.4g
	小松菜の胡麻ドレサラダ	枝豆、海藻ミックス、ささみ	胡麻	小松菜、大根	香り胡麻ドレッシング	F: 10.1g
4/11 (金)	親子丼	鶏肉、鶏卵	米、油	玉葱、人参、ネギ	料理酒、みりん、かつおだし、醤油、Ca強化米	
	豆腐と青菜の味噌汁	豆腐、味噌		小松菜	かつおだし	657Kcal
	切干大根のツナマヨサラダ	ツナ		切干大根、胡瓜、人参	塩、胡椒、醤油、ノンエッグマヨネーズ	P: 24.5g F: 20.4g
4/14 (月)	ごはん		米		Ca強化米	
	ゆし豆腐	ゆし豆腐、味噌		ネギ	かつおだし	507Kcal
	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: 13.7g
	鮭チャンプルー	鶏卵、ポーク	車麩、油	キャベツ、もやし、人参	そばだし、塩、胡椒	F: 11.6g
4/15 (火)	ごはん		米		Ca強化米	
	大根のコンソメスープ	ウインナー		大根、ほうれん草	コンソメ、塩、かつおだし	538Kcal
	チキンのカレー炒め	鶏肉	じゃが芋、油、はちみつ、砂糖	玉ねぎ、パプリカ、いんげん	カレー粉、ケチャップ、醤油、料理酒、塩、胡椒	P: 18.3g
りんごサラダ		コーン	りんご、キャベツ、胡瓜	コールスロードレッシング	F: 15.9g	
4/16 (水)	ごはん		米		Ca強化米	
	中華わかめスープ	わかめ、豆腐	片栗粉		鶏がら、料理酒、醤油、塩	588Kcal
	酢鶏	鶏肉	片栗粉、油、砂糖	玉ねぎ、ピーマン、竹の子、人参、椎茸、生姜	料理酒、醤油、ケチャップ、穀物酢	P: 19.3g
キャベツのチョレギサラダ	ハム	コーン、胡麻	キャベツ、胡瓜、人参	チョレギドレッシング	F: 16.6g	
4/17 (木)	沖縄そば	豚肉、豆腐	沖縄そば、油	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、ネギ	そばだし、かつおだし、料理酒、みりん、醤油	
	豚肉の串揚げ	豚肉、大豆	油、パン粉、殿粉、植物油、小麦粉	玉ねぎ	塩、増粘剤、香辛料	551Kcal
	かぼちゃサラダ	枝豆、ハム	南瓜	人参	ノンエッグマヨネーズ、塩、胡椒	P: 26.8g F: 16.9g
4/18 (金)	ごはん		米		Ca強化米	
	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	530Kcal
	豚肉の生姜焼き	豚肉	油、砂糖	玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、生姜	料理酒、みりん、かつおだし、醤油	P: 24.6g
	ほうれん草のピーナッツ和え	竹輪	コーン	ほうれん草、もやし	ピーナッツ和えの素	F: 9.5g
4/21 (月)	ごはん		米		Ca強化米	
	白菜の味噌汁	油揚げ、味噌		白菜、ほうれん草	かつおだし	591Kcal
	メンチカツ	鶏肉、乳成分、大豆	パン粉、牛脂、砂糖、小麦粉、殿粉、油	玉ねぎ	塩、胡椒、酵母パウダー	P: 17.4g
	タマナーチャンプル	ポーク、厚揚げ	油	キャベツ、もやし、人参	料理酒、みりん、醤油、そばだし	F: 17.8g

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	
4/22 (火)	ごはん		米		Ca強化米	
	春雨スープ		春雨	白菜	かつおだし、鶏がら、醤油、塩、胡椒	560Kcal
	麻婆豆腐	豆腐、豚肉、鶏肉	砂糖、片栗粉、ごま油	玉ねぎ、人参、ニラ、生姜、にんにく	麻婆豆腐の素、醤油、オイスター、甜面醤	P: 22.2g
	ひじきと青梗菜の中華和え	ひじき、ツナ	コーン	青梗菜、人参、もやし	塩中華ドレッシング	F: 17.4g
4/23 (水)	ごはん		米		Ca強化米	
	春野菜カレー	ポーク	油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、竹の子、アスパラ、トマト、にんにく	甘口カレールウ、ウスターソース、塩、胡椒	552Kcal
	フルーツヨーグルト和え	ヨーグルト	砂糖	バナナ、みかん、パイナップル、ナタデココ		P: 12.4g F: 12.1g
4/24 (木)	ごはん		米		Ca強化米	
	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	576Kcal
	チキンの塩だれ炒め	鶏肉	油	玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、木耳	料理酒、みりん、塩だれ	P: 22.4g
	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: 18.2g
4/25 (金)	黒糖パン(レーズンクリーム)	脱脂粉乳	小麦粉、砂糖、黒糖		レーズンクリーム	
	野菜のコンソメスープ	ベーコン		白菜、玉ねぎ、人参	かつおだし、コンソメ	599Kcal
	チキンのトマト煮	鶏肉	油、片栗粉、砂糖	キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ、にんにく、トマト	赤ワイン、鶏がら、塩	P: 23.2g
	マカロニサラダ	ハム	コーン、マカロニ	胡瓜、人参	ノンエッグマヨネーズ、マスタード、塩、胡椒	F: 19.8g
4/28 (月)	ごはん		米		Ca強化米	
	豚汁	豚肉、豆腐、味噌		白菜、人参、ごぼう	かつおだし	595Kcal
	かつおカツ	かつお、大豆	パン粉、小麦粉、砂糖	玉葱、生姜	塩、醤油	P: 25.4g
	大根の梅サラダ	かにかま		大根、小松菜、胡瓜、人参	梅ドレッシング	F: 17.4g
4/30 (金)	ごはん		米		Ca強化米	
	厚揚げとほうれん草の味噌汁	厚揚げ、味噌		ほうれん草、椎茸	かつおだし	615Kcal
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋、こんにゃく、油、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース	料理酒、みりん、かつおだし、醤油	P: 25.2g
	わかめサラダ	わかめ、ツナ	コーン	もやし、小松菜、胡瓜	和風玉ねぎドレッシング	F: 14.7g

《 食品分解表 》

《チリパウダー》唐がらし、クミン、食塩、オレガノ、ガーリック
《コールスロッドレッシング》食用植物油(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
《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
《ビーナッツ和えの素》ローストビーナッツ(国内製造)、砂糖、食塩、粉末しょうゆ、昆布エキス、かつお風味調味料/調味料(アミノ酸等)、加工でん粉、酸化防止剤(ビタミンE)、(一部に小麦・落花生・大豆を含む)
《イタリアンレッシング》食用植物油(国内製造)、砂糖、醸造酢、食塩、発酵調味料、玉ねぎ、香味食用油、酵母エキスパウダー、香辛料、トマト//酸味料、増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)
《塩中華ドレッシング》糖類(水あめ(国内製造)、砂糖)、醸造酢、食用植物油、還元水あめ、食塩、発酵調味料、たん白加水分解物、にんにく、酵母エキスパウダー、こんぶエキス、こしょう、酵母エキス//酸味料、増粘剤(キサンタンガム)、香料
《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、甜味噌)、りんごピューレ、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を含む)
《和風玉葱ドレッシング》醸造酢、醤油、食用植物油、砂糖、乾燥玉葱、食塩、調味料、増粘剤、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)
《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
《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)
《チョレギドレッシング》食用植物油、砂糖類、醸造酢、食塩、ガーリックペースト、醤油、味噌、胡麻、昆布エキス、香味食用油、香辛料抽出物、(一部に小麦、胡麻、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)
《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、魚醤加工品、酵母エキス
《沖繩そばだし》塩、ポークエキス、かつおエキス、砂糖、かつおぶし、いわし煮干し、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(グァーガム)、(一部に乳成分・豚肉を含む)
《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)
《レーズンクリーム》食用油脂(植物油、加工油脂)、デキストリン、糖類(砂糖、粉末水あめ)、レーズン、難消化性デキストリン、ホエイパウダー、全粉乳
《ノンエッグマヨネーズ》食用植物油、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

