



令和 8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 (水)	桜ごはん	大豆	米、砂糖、油、小麦	竹の子、レンコン、人参、菜の花、桜の葉	醤油、塩、昆布エキス、椎茸エキス	
	若竹汁	鶏肉、豆腐、わかめ		竹の子	かつおだし、鶏がら、醤油、塩、胡椒	652Kcal
	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: 30.0g
	菜の花の胡麻和え お祝いゼリー	竹輪		菜の花、人参	胡麻和えの素	F: 17.8g
4/9 (木)	ご飯		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	547Kcal
	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: 18.6g
	リンゴサラダ		コーン	リンゴ、キャベツ、胡瓜	コールスロードレッシング	F: 16.7g
4/10 (金)	あみパン	脱脂粉乳	小麦粉、砂糖			
	パンブキンシチュー	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	623Kcal
	小松菜サラダ	ささみ	コーン	小松菜、人参	イタリアンドレッシング	P: 23.4g
	いちご			いちご		F: 21.1g
4/13 (月)	ご飯		米			
	白菜の味噌汁	油揚げ、味噌		白菜、ほうれん草	かつおだし	589Kcal
	メンチカツ	鶏肉、乳成分、大豆	パン粉、牛脂、砂糖、小麦粉、澱粉、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
4/14 (火)	ご飯		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	591Kcal
	酢鶏	鶏肉	片栗粉、油、砂糖	玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、竹の子、人参、椎茸、生姜	料理酒、醤油、ケチャップ、穀物酢	P: 20.0g
	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: 17.2g
4/15 (水)	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	530Kcal
	ハムチーズフライ					P: 24.4g
	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	F: 16.2g
4/16 (木)	ご飯		米			
	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	572Kcal
	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、オイスターソース、料理酒、みりん	P: 23.4g
もやしとちくわの胡麻酢和え	ちくわ	ごま油、胡麻、砂糖	もやし、小松菜、人参	穀物酢、醤油	F: 14.3g	
4/17 (金)	ご飯		米			
	もずく丼	豚肉、もずく	砂糖、油、片栗粉	玉葱、ピーマン、パプリカ、生姜	かつおだし、料理酒、みりん、醤油	567Kcal
	イナムルチ	豚肉、カステラかまぼこ、味噌	こんにゃく	椎茸	かつおだし、料理酒	P: 18.4g
白菜と胡瓜の和え物	ハム	コーン	白菜、胡瓜	和風玉葱ドレッシング	F: 9.5g	
4/20 (月)	ご飯		米			604Kcal
	冬瓜ンブシー	鶏肉、枝豆、味噌、豆腐	油、砂糖	冬瓜、玉葱、人参	料理酒、みりん、かつおだし、醤油	P: 20.4g
	野菜コロッケ					F: 13.9g

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	
4/21 (火)	ごはん		米			547Kcal
	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	P: 11.2g
	フルーツヨーグルト和え	豆乳ヨーグルト	砂糖	バナナ、みかん、パイナップル、ナタデココ、フルーツミックス		F: 12.1g
4/22 (水)	ごはん		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	598Kcal
	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: 22.8g
4/23 (木)	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
	なかよしパン	脱脂粉乳	小麦粉、砂糖			
	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	637Kcal
4/24 (金)	ポークビーンズ	豚肉、大豆、枝豆	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、コンソメ、塩、胡椒	P: 26.8g
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ	ブロッコリー、胡瓜、人参	ノンエッグマヨネーズ、塩、胡椒	F: 21.6g
	ごはん		米			
4/27 (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	506Kcal
	豚肉の生姜焼き	豚肉	砂糖、油	玉葱、キャベツ、パプリカ、生姜	料理酒、みりん、かつおだし、醤油	P: 23.7g
	ほうれん草のピーナッツ和え	竹輪		ほうれん草、もやし	ピーナッツ和えの素	F: 8.1g
4/28 (火)	ごはん		米			
	豚汁	豚肉、豆腐、味噌		白菜、人参、ごぼう	かつおだし	581Kcal
	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: 20.2g
4/30 (木)	大根の梅サラダ	ささみ		大根、小松菜、胡瓜、人参	梅ドレッシング	F: 16.6g
	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	550Kcal
	ほうれん草のコンソメスープ	ウインナー		ほうれん草、えのき	コンソメ、料理酒、塩、かつおだし	P: 23.7g
4/30 (木)	ニューサマーオレンジ			オレンジ		F: 11.7g
	ごはん		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	658Kcal
4/30 (木)	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: 25.5g
	わかめサラダ	わかめ、ツナ	コーン	もやし、小松菜、胡瓜	和風野菜ドレッシング	F: 14.3g

《 食品分解表 》

《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、鰹削り節粉末、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)

《お祝いゼリー》アレルゲン 大豆

《コールスロードレッシング》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、パイナップル)、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

《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

《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)

《チョコレートレッシング》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)

《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(ゲアガム)、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)

《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

《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)

《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

《野菜コロッケ》玉葱、ばれいしょ、人参、とうもろこし、グリーンピース、小麦粉加工品、砂糖、食塩、カレー粉、パン粉、でん粉、小麦粉、ぶどう糖、粉状食植物たんぱく質、増粘剤、着色料、調味料、乳化剤、(一部に小麦、乳、大豆含む)

《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)

《フルーツミックス》レッドパパイア、パイナップル、イエローパパイア、砂糖

《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

《コーンクリーム》小麦粉、デキストリン、クリアリングパウダー、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(ゲアガム)、香料、(一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆を含む)

《ピーナッツ和えの素》ローストピーナッツ(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)

《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)

《ノンエッグタルタルソース》大豆粉、植物油、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

《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)

