



令和 8年度 あいあいケータリング沖縄
5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
5/1 (金)	ごはん		米			
	大根のすまし汁	油揚げ		大根、ネギ、えのき、生姜	醤油、かつおだし	583Kcal
	豚肉のなす味噌炒め	豚肉、厚揚げ、味噌	油、砂糖、片栗粉	茄子、玉葱、人参、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: 25.2g F: 12.1g
5/7 (木)	柏餅	大豆、粒あん		柏葉		603Kcal
	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	P: 18.9g
	ブロッコリーサラダ	ツナ	コーン	ブロッコリー、人参、レタス	イタリアンドレッシング	F: 18.4g
5/8 (金)	ごはん		米			
	ワンタンスープ	豚肉	小麦粉、ごま油、砂糖、澱粉	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	594Kcal
	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、ブロッコリー、にんにく	料理酒、みりん、ケチャップ、醤油、塩、胡椒	P: 16.4g
5/11 (月)	レタス中華サラダ	わかめ、ささみ	胡麻	レタス、もやし	中華ドレッシング	F: 17.9g
	ごはん		米			
	アーサ汁	あおさ、豆腐	片栗粉、胡麻		かつおだし、醤油、鶏がら	564Kcal
5/12 (火)	白身フライ	タラ、大豆、乳化剤	澱粉、小麦粉、油		塩、増粘剤	P: 22.6g
	ゴーヤーチャンプルー	鶏卵、ポーク	油	ゴーヤー、玉葱、人参	塩、胡椒、かつおだし、そばだし	F: 19.0g
	照り焼きハンバーガー	脱脂粉乳、ハンバーグ、チーズ	小麦粉、砂糖		醤油、みりん、料理酒	647Kcal
5/13 (水)	さつま芋のクリームスープ	ベーコン	さつま芋	玉葱、ブロッコリー、マッシュルーム	乳不使用ホワイトルウ、コンソメ、塩、胡椒	P: 25.0g
	キャベツサラダ	ツナ	コーン	キャベツ、人参	サウザンアイランドドレッシング	F: 25.2g
	ごはん		米			
5/14 (木)	冬瓜のすまし汁	豆腐		冬瓜、ネギ、生姜	かつおだし、醤油	504Kcal
	サバの味噌煮	サバ、味噌	砂糖		料理酒、みりん、かつおだし	P: 21.3g
	青梗菜の和え物	ささみ	コーン	青梗菜、胡瓜、えのき、人参	香り胡麻ドレッシング	F: 13.6g
5/15 (金)	味付け海苔	海苔	砂糖		醤油	
	焼きそば	豚肉	油、焼きそば麺	キャベツ、もやし、玉葱、人参、ピーマン	塩、胡椒、醤油、焼きそばソース	619Kcal
	わかめスープ	わかめ、豆腐	片栗粉、胡麻、ごま油		鶏がら、料理酒、塩	P: 28.2g
5/18 (月)	小松菜と蓮根のサラダ	ツナ		小松菜、レンコン、人参	ゆずドレッシング	F: 16.6g
	親子丼	鶏肉、鶏卵	米、油	ネギ、人参、玉葱	料理酒、みりん、醤油、かつおだし	679Kcal
	豆腐と青菜の味噌汁	豆腐、味噌		小松菜	かつおだし	P: 26.6g
5/19 (火)	切干大根のツナマヨサラダ	ツナ	胡麻	胡瓜、人参	塩、胡椒、エッグレスマヨ	F: 20.5g
	ごはん		米			
	ポトフ	ウインナー	じゃが芋、油	玉葱、人参、ブロッコリー	コンソメ、醤油、塩、胡椒	544Kcal
5/20 (水)	ローストカツ	豚肉	パン粉、澱粉、植物油脂、小麦粉		塩、中農ソース	P: 15.9g
	ほうれん草の和えもの	ツナ、油揚げ	コーン	ほうれん草、人参、えのき	和風玉葱ドレッシング	F: 13.1g
	ごはん		米			
5/20 (水)	キムチスープ	鶏肉、豆腐、味噌		白菜、もやし	キムチの素、醤油、かつおだし	561Kcal
	豚肉とピーマンの中華炒め	豚肉	油、片栗粉	玉葱、ピーマン、竹の子、パプリカ、生姜、にんにく	料理酒、みりん、オイスター、中華料理の素、鶏がら	P: 25.7g
	春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜、人参、木耳	中華ドレッシング	F: 13.1g
5/20 (水)	ごはん		米			
	ゆし豆腐	豆腐、味噌		ネギ	かつおだし、塩	554Kcal
	クーブイリチー	豚肉、油揚げ、昆布	油、砂糖、こんにやく	人参	塩、醤油、料理酒、みりん	P: 20.1g
	蓮根のはさみ揚げ				塩、醤油、料理酒、みりん	F: 12.4g

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	
5/21 (木)	黒糖パン (ジャム)	脱脂粉乳	小麦粉、砂糖		レーズンクリーム	
	コンソメスープ	ベーコン		白菜、玉葱	コンソメ、かつおだし	595Kcal
	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	赤ワイン、鶏がら、コンソメ、醤油、塩	P: 23.2g
	ポテトサラダ	ハム	コーン、じゃが芋	人参、胡瓜	エッグレスマヨ、塩、胡椒	F: 20.0g
5/22 (金)	ごはん		米			
	にら玉スープ	鶏卵		にら	鶏がら、醤油、塩、胡椒	518Kcal
	チャブチェ	豚肉	春雨、砂糖、ごま油、胡麻	青梗菜、玉葱、人参、椎茸、生姜、にんにく	料理酒、鶏がら、醤油、オイスターソース	P: 21.7g
	五目ナムル	ハム		もやし、胡瓜、人参、木耳	ビビンバソース	F: 9.9g
5/25 (月)	ごはん		米			634Kcal
	根菜カレー	鶏肉	じゃが芋	玉葱、人参、レンコン、ごぼう、にんにく、トマト	赤ワイン、甘口カレールウ、ウスターソース	P: 17.2g
	フルーツポンチ			みかん、フルーツミックス、ゆずゼリー、マスカットゼリー	気になる野菜白ブドウ&ほうれん草	F: 16.9g
5/26 (火)	ごはん		米			
	もずくスープ	もずく、ささみ	片栗粉	生姜、ネギ	かつおだし、料理酒、みりん、醤油、塩	548Kcal
	豆腐チャンプルー 焼き餃子	豆腐、ポーク	油	もやし、キャベツ、玉葱、人参	料理酒、みりん、かつおだし、醤油	P: 19.0g F: 14.5g
5/27 (水)	とりめし	鶏肉、油揚げ	米、砂糖	ネギ、ごぼう	料理酒、塩、醤油	
	おぐらのすまし汁	豆腐		おくら	かつおだし、醤油、塩	571Kcal
	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: 17.7g
	人参しりしりー	ツナ、鶏卵	油	人参、ほうれん草	かつおだし、料理酒、みりん、醤油	F: 14.0g
5/28 (木)	白湯野菜ラーメン	豚肉	中華麺、油	キャベツ、もやし、人参、にら	白湯スープ	544Kcal
	小肉まん					P: 23.1g
	木耳の酢の物		砂糖、春雨	人参、木耳	穀物酢、醤油	F: 10.0g
5/29 (金)	ごはん		米			
	コーンと豆の中華スープ	大豆、枝豆	片栗粉、コーン	玉葱	鶏がら、料理酒、醤油、塩、胡椒	632Kcal
	チキンのチリソース	鶏肉	油、砂糖、片栗粉	玉葱、竹の子、ピーマン、パプリカ、人参	チリソース、ケチャップ、みりん、料理酒、塩	P: 22.8g
	ひじきとツナのサラダ	ツナ、ひじき		胡瓜、人参	塩中華ドレッシング	F: 20.8g

《 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)

《ハヤシブレーク》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》ブイオン、小麦粉、たまねぎ、ラード、トマトペースト、赤ワイン、砂糖、食塩、香辛料、酵母エキス、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、水(原材料の一部に小麦・大豆を含む)

《イタリアンドレッシング》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)

《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

《サウザンアイランドドレッシング》食用植物油(国内製造)、醸造酢、糖類(水あめ、砂糖)、トマトケチャップ、ビクルス、食塩、にんじんエキス、ブルーネ、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

《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

《ハンバーグ》鶏肉、脱脂粉乳、大豆、油、砂糖、パン粉豚脂、りんご、ケチャップ塩、香辛料、料理酒、塩

《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)

《焼きそばソース》野菜・果実(トマト、たまねぎ、りんご、にんじん)、醸造酢、砂糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖)、食塩、澱粉、香辛料/カラメル色素、増粘剤(加工デンプン)、調味料(アミノ酸)

《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)

《エッグレスマヨ》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(一部に大豆含む)

《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)

《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)

《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、わかめ由来原材料を含む)

《運船のはさみ揚げ》野菜(れんこん、たまねぎ、にんじん、しょうが)、豚肉、でん粉、全卵、しょうゆ、パン粉、粉末状大豆たん白、豚脂、果糖ぶどう糖液糖、香辛料、衣(小麦粉、全卵、でん粉、果糖ぶどう糖液糖、しょうゆ、大豆油)、揚げ油(大豆油)/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、膨張剤、着色料(カラメル、クチナシ)、乳化剤、増粘剤(キサンタン)、(一部に小麦・卵・大豆・豚肉を含む)

《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

《ピピンバソース》コチュジャン、ごま油、ごま、砂糖、醤油

《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)

《焼き餃子》野菜(キャベツ、にら、たまねぎ)、食肉(鶏肉、豚肉)、粒状大豆たん白、豚脂、香辛料、ごま油、食塩、チキン風味調味料、たん白加水分解物、皮(小麦粉、なたね油、粉末状小麦たん白、もち米粉、でん粉、しょうゆ、卵白粉)/加工でん粉、トレハロース、グリシン、調味料(アミノ酸等)、キシロース、カゼインNa、乳化剤(一部に小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

《小肉まん》具(野菜(キャベツ、たまねぎ、青ねぎ)、鶏肉、豚脂、しょうゆ、砂糖、小麦粉、調製ラード、香味油(植物油、おろしにんにく)、ごま油、おろししょうが、中国醤油、老酒、鶏ガラスープ、香辛料、食塩)、皮(小麦粉(国内製造)、砂糖、調製ラード、イースト、食塩)/調味料(アミノ酸等)、膨張剤、香料、酸味料、着色料(カラメル)、(一部に小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

《白湯スープ》ポークエキス(国内製造)、食塩、植物油、醤油、ポークオイル、香味油、チキンエキス、胡麻油、香辛料、砂糖、牛肉エキス、野菜エキスパウダー、酵母エキスパウダー/調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘剤(キサンタン)、香料、酸化防止剤(V.E)、(一部に小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

《チリソース》砂糖(国内製造)、トマトケチャップ、水あめ、食塩、塩蔵にんにく、大豆油、醸造酢、生姜、発酵調味料、唐辛子/調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、酸味料、パプリカ色素、(一部に大豆を含む)

《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