



One Two Smile **OTS**
沖縄リスト

朝食



脳が目覚める朝ごはん

自家製豆腐の厚揚げと青野菜の煮浸し

厚揚げ、ほうれん草、自家製たまり醤油、合わせだし（昆布・かつお）

おかゆ

白米

おかゆのトッピング

自家製油味噌、昆布炒め（自家製たまり醤油、なたね油、塩）、
野菜の浅漬け（きゅうり、にんじん、大根：リンゴ酢、自家製たまり醤油、塩）、梅干、小口ねぎ、塩

もずくの酢の物

もずく、リンゴ酢、三温糖、自家製たまり醤油、しょうが、昆布だし

味噌汁

自家製玄米味噌、合わせだし（昆布・かつお）、にんじん、大根、しいたけ（乾燥）



※青文字の材料のさらに詳しい原材料は最終ページでご確認いただけます。

※写真はイメージです。正確な原材料は、上記記載をご覧ください。



夕食

まごわやさしいご膳

ローストポーク

豚肉ロース、塩、胡椒、付け合せ：レタス、パセリ、ミニトマト（赤）

鶏の塩麹

鶏もも肉、塩麹

サラダ

レタス、にんじん、大根、紫キャベツ、ドレッシング：玉ねぎ、オリーブオイル、リンゴ酢、三温糖

温野菜小鉢

じやがいも（油味噌）、赤・黄パプリカ（オリーブオイル、塩）、ブロッコリー（にんじんソース：にんじん、リンゴ酢、三温糖、塩、胡椒）

もずくの酢の物

もずく、しょうが、リンゴ酢、三温糖、自家製たまり醤油、昆布だし

わかめのゴマ和え

わかめ、ゴマ、ゴマペースト

玄米ごはん

自家製ゆし豆腐

自家製豆乳、にがり、小口ねぎ

デザート

タンカン（冬場）、スイカ（夏場）



※青文字の材料のさらに詳しい原材料は最終ページでご確認いただけます。

※写真はイメージです。正確な原材料は、上記記載をご覧ください。



調味料・加工食品詳細表

商品名	製造元	原材料
厚揚げ	あいあいファーム	自家製島豆腐（大豆・にがり）、食用菜種油
自家製たまり醤油	あいあいファーム	大豆、麹菌、塩
昆布	与那嶺かつお節店	昆布（北海道産）
かつお節	崎浜商店	鰯節
自家製油味噌	あいあいファーム	玄米味噌、豚肉、三温糖、菜種油
梅干	紀ノ国屋食品	梅、塩、果糖ぶどう糖
塩	ヨネマース	天日塩（オーストラリア）、海水（沖縄産）
もずく	本部町漁業共同組合	塩、もずく（勝連産）
りんご酢	ミツカン	りんご果汁、アルコール
三温糖	北部製糖	サトウキビ
自家製玄米味噌	あいあいファーム	大豆、塩、玄米麹菌
乾燥しいたけ	大同貿易株式会社	乾燥しいたけスライス
なたね油	Jオイルミルズ	食用菜種油、シリコーン
オリーブオイル	サンサオリーブオイル	食用オリーブオイル
ブラックペッパー	ギャバン	ブラックペッパー
塩麹	こうせいフーズ	麹菌、塩、玄米
自家製豆乳	あいあいファーム	大豆
にがり	シュアナチュラル	海水、マグネシウム、天日塩
わかめ	神戸洋行株式会社	湯通し塩蔵わかめ
ゴマ	株式会社真誠	ゴマ
ゴマペースト	株式会社真誠	ゴマ

※コンブ・アーサー（ひとえぐさ）・もずく等海藻類については、水揚げの際の甲殻類の接触までは、遡って確認できません。

メニュー・原材料に関して、ご不明な点やご質問がある場合は、
沖縄ツーリストにご相談ください。