

山古志配食レシピ ZIN

やさしい味わいで、ほっとする配食弁当。



春の彩りを楽しむ
やさしいお弁当

栄養バランスを考えた
体にうれしいレシピ

地域でつくり、地域へ届ける
山古志の配食記録

Vol.1
2026
SPRING
4-6月号

この一冊には、
「おいしい」だけではなく
「ありがとう」も詰まっています。
地域でつくり、地域へ届けた
春の配食の記録です。



もくじ

4月

- 2日 鶏むね肉のトマトソースかけ弁当
- 9日 さくらえびの混ぜ込みごはん
豚しゃぶの梅おろし弁当
- 16日 ゆかりごはんと白身魚の香味ソース弁当
- 23日 鶏むね肉の塩麴焼き弁当

5月

- 7日 山菜ごはんと鯖の梅マヨソース弁当
- 14日 ゆかりごはんと筑前煮弁当
- 21日 春キャベツと豚肉のみそ炒め弁当
- 28日 ゆかりごはんと赤魚の煮つけ弁当

6月

- 4日 梅じゃこご飯と彩野菜と鶏むね肉の甘酢餡掛け弁当
- 11日 菜飯となすのピリ辛味噌炒め弁当
- 18日 クロワッサンとポークキャップ弁当
- 25日 夏野菜のキーマカレー弁当



VOL.1
2026 SPRING
4-6月号

4月

春のはじまり、
やさしい味わいを食卓へ。



配食レシピ ZINE

4/2 山古志配食 | 鶏むね肉のトマトソースかけ弁当



この日の献立

- ご飯
- 鶏むね肉のトマトソースかけ
- 塩昆布ポテトサラダ
- 白桃缶

配食ポイント

- ♥ やわらかく食べやすい鶏むね肉♪
- ♥ 彩りのよい副菜で見た目も楽しく!
- ♥ 配食向けのバランス弁当です◎

材料 (14食分)

主菜：鶏むね肉のトマトソースかけ

- 鶏むね肉 12枚 (1枚約70g)
- 塩 小2
- 砂糖 小2
- 料理酒 大2
- マヨネーズ 大5
- 片栗粉 大3
- 玉ねぎ 1個
- トマト缶 2缶
- コンソメ 大1
- 砂糖 小2
- 塩 少々
- オリーブオイル 適量
- 冷凍ブロッコリー 適量



副菜：塩昆布ポテトサラダ

- ジャがいも 6個
- ベーコン 180g
- 冷凍枝豆 100g
- 冷凍コーン 100g
- 塩昆布 大3
- マヨネーズ 大3
- 上白糖 小1
- こしょう 少々



そのほか

- ご飯
- 白桃缶



つくり方 1~3



1 下味をつける

鶏むね肉に塩・砂糖・料理酒を入れ、少しもみこんで10分おく。



2 焼く

マヨネーズと片栗粉を混ぜて鶏むね肉になじませ、中火で中まで火が通るように焼く。



3 トマトソースを作る

玉ねぎを粗みじん切りにしてオリーブオイルで炒め、トマト缶・コンソメ・砂糖・塩を加えて約8分煮る。



POINT

鶏むね肉でも、下味+マヨネーズでしっとりやわらか。



もうひと手間

冷凍ブロッコリーは軽く塩ゆでして、最後に彩りよく添える。



つくり方 4~6 + 当日のようす

4 ジャガイモをゆでる

ジャガイモは一口大に切ってゆでる。熱いうちに塩と酢を少々加えて、軽くつぶす。



5 具材を和える

ベーコンを炒め、枝豆・コーン・塩昆布と一緒に、マヨネーズ・上白糖・こしょうで和える。



6 盛り付ける

ご飯、鶏むね肉のトマトソースかけ、ブロッコリー、塩昆布ポテトサラダ、白桃缶を黒い弁当容器に盛り付けて完成。



当日のようす



調理メモ

14食分を手づくり。
主菜・副菜・果物で、
やさしい配食弁当に。



うれしいポイント

トマトの赤、ブロッコリーの緑、
白ごはんのコントラストで、
見た目も明るいお弁当。



配食レシピ ZINE

4/9 山古志配食 | さくらえびの混ぜご飯と豚しゃぶの梅おろし弁当

この日の献立

- さくらえびの混ぜご飯
- 豚しゃぶの梅おろし
- ほうれん草のマヨおひたし
- 洋ナシ

配食ポイント

- 春らしい香りのさくらえびご飯
- 梅おろしでさっぱり食べやすい
- 野菜も入ったやさしい和風弁当

えらんだ理由

春を感じるやさしい味わいで、食べやすくバランスも良い献立にしました。梅おろしでさっぱり、やわらかい食材中心なので、配食にぴったりの内容です。

材料 (29食分)

さくらえびの混ぜご飯

- 米 15カップ
- さくらえび 80g
- 油揚げ 4枚
- 濃口しょうゆ 大3
- 白だし 大5
- 食塩 小3



豚しゃぶの梅おろし

- 豚ローススライス 3kg
- レタス 5玉
- 冷凍オクラスライス 600g
- 梅びしお 290g
- めんつゆ 360ml
- 水 240ml
- 砂糖 大6
- ごま油 大2
- 大根おろし 1.2kg
- めんつゆ 大6



ほうれん草のマヨおひたし

- ほうれん草 6束
- ハム 10枚
- マヨネーズ 大6
- めんつゆ 大3
- 白ごま 大6



くだもの

- 洋ナシ缶



つくり方 1~3



1 混ぜご飯を炊く

米を研いで浸水させる。
油揚げは細かく切り、
さくらえび・しょうゆ・
白だし・塩と一緒に炊く。



2 豚しゃぶをゆでる

レタスは千切りにして
軽く湯通し。
豚肉は沸騰した湯で
さっと火を通し、ざるに
上げて水気を切る。



3 梅だれを作る

梅びしお・めんつゆ・水・
砂糖・ごま油を混ぜて
梅だれに。
大根おろしは水気を切り、
めんつゆを混ぜる。



POINT

豚肉は火を通しすぎないと
やわらかい。

もうひと手間

レタスを敷くと水分を受け止めて
盛り付けもきれい。

作り方 4~6 + 当日のようす

4 ほうれん草のおひたしを作る

ほうれん草はゆでて冷まし、食べやすく切る。ハムは細切りにして、マヨネーズ・めんつゆ・白ごまと和える。



ハム マヨネーズ めんつゆ 白ごま

5 オクラと大根おろしを準備する

オクラは解凍して水気を切る。大根おろしも水を切り、めんつゆを混ぜてさっぱり仕上げる。



めんつゆ

6 盛り付ける

弁当容器に混ぜご飯、豚しゃぶ、ほうれん草のおひたし、洋ナシを詰める。豚肉の上にオクラと梅おろしをのせて完成。



当日のようす



さくらえびのいい香りが広がって、見た目もやさしく、春を感じるお弁当ができました！

健康メモ

- ・豚肉でたんぱく質とビタミンB1
- ・オクラとほうれん草で食物繊維と野菜
- ・梅おろしでさっぱり食べやすい

うれしいポイント

さくらえびの香り、梅の酸味、やさしい副菜で、春らしい和風のお弁当。

調理メモ

29食分を手づくり。彩りもやさしい配食弁当。



配食レシピ ZINE

4/16 山古志配食 | ゆかりごはん和白身魚の香味ソース弁当



この日の献立

- ゆかりごはん
- 白身魚の香味ソース
- 鶏むねときゅうりの中華サラダ
- みかん缶

配食ポイント

- ゆかりごはんですっぱり食べやすい
- 白身魚をやさしい香味ソースで仕上げる
- 鶏むねときゅうりでさっぱり中華サラダ
- 果物付きでうれしい献立

えらんだ理由

さっぱりとした味わいで食べやすく、たんぱく質もしっかりとれるバランスの良い献立です。香味ソースや中華サラダで食欲をそそり、配食にぴったりのやさしいメニューにしました。

材料 (14食分)

ゆかりごはん



- 米 7カップ
- ゆかり 適量

白身魚の香味ソース



- 冷タラ切り身60g 15切
- 食塩 小1
- 料理酒 大1
- 長ねぎ 12cm
- 生姜チューブ 小2
- みょうが 4個
- 濃口醤油 大3
- 酢 大1
- ごま油 大1
- 上白糖 大1

鶏むねときゅうりの中華サラダ



- 鶏むね肉 700g
- 胡瓜 3本
- 生姜 1片
- 醤油 大3
- 酢 大2
- 砂糖 大2
- ごま油 大1
- すりごま 適量

14食分の分量です!

くだもの



- みかん缶

つくり方 1~3

1 ゆかりごはんを作る

- ① 米7カップを研いで炊く。
- ② 炊き上がったら、ゆかりを適量ふる。
- ③ さっくり混ぜるか、仕上げに上からふってもよい。



2 白身魚を蒸す

- ① 冷タラは流水で解凍し、水気をふく。
- ② 塩 小1・料理酒 大1 をまぶす。
- ③ 蒸して、ふっくら火を通す。



塩 小1

料理酒 大1

3 香味ソースを作る

- ① 長ねぎはみじん切り、みょうがもみじん切り。
- ② それぞれ水にさらす。
- ③ 濃口醤油 大3・酢 大1・ごま油 大1・上白糖 大1・生姜チューブ 小2 を合わせ、火にかけてソースにする。
- ④ 蒸した魚にかける。



長ねぎ

みょうが

Point! *

香味野菜のさわやかな香りで、白身魚が食べやすくなります。



火を使ってやさしく仕上げる

作り方 4~6 + 背景

4 鶏むねをゆでる



- 1 鶏むね肉はスライスした生姜と一緒にゆでる。
- 2 粗熱が取れたら、食べやすい大きさに割く。

5 きゅうりと和える



- 1 胡瓜は袋に入れ、麺棒でたたき割る。
- 2 醤油 大3・酢 大2・砂糖 大2・ごま油 大1 を混ぜる。
- 3 鶏むね肉と胡瓜を和え、すりごまをふる。

6 盛り付ける



- 1 弁当に、ゆかりごはん・白身魚の香味ソース・鶏むねときゅうりの中華サラダ・みかん缶を詰める。
- 2 彩りよく、やさしい配食弁当に仕上げる。

健康メモ

- 白身魚と鶏むねでたんぱく質しっかり。
- 香味野菜で食欲アップ。
- きゅうりでさっぱり、果物でうれしい。



配食の背景

食べやすさと栄養のバランスを大切にした、やさしい和風献立です。ゆかりごはんでは食が進み、香味ソースや中華サラダでさっぱり楽しめます。

ひとこと

• さっぱり味で食べやすい

• 彩りもやさしい

• 配食にぴったり

配食レシピ ZINE

4/23 山古志配食 | ごはんと鶏むね肉の塩麹焼き弁当

選んだ理由

塩麹でやわらかく仕上げた鶏肉を主菜に、青菜ごはん、ブロッコリーの和え物、黄桃缶を組み合わせた、食べやすく彩りのある昼食メニューです。

健康メモ

- ✓ たんぱく質がしっかり摂れる鶏むね肉と塩麹で、疲労回復をサポート◎
- ✓ ブロッコリーやコーンでビタミン・食物繊維をプラス。
- ✓ 果物(黄桃)でうれしい水分・カリウム補給にも♪

やさしい味わいで
食べやすい、彩り弁当!

材料 (14食分)

ごはん



- 米 7カップ
- 青菜ふりかけ 適量

鶏むね肉の塩麹焼き



- 鶏モモ肉 14切 (1切120g)
- 大葉 10枚
- 塩麹 大さじ10
- 砂糖 大さじ2
- 冷凍にんじん 28個

ブロッコリーの和え物



- 冷凍ブロッコリー 500g
- 冷凍コーン 120g
- 塩昆布 大さじ2
- ごま油 小さじ2
- コショウ 適量
- 上白糖 大さじ2
- 食酢 大さじ2

黄桃缶



- 黄桃缶 適量

ひとこと

• さっぱり味で
食べやすい

• 彩りもやさしい

• 配食にぴったり

つくり方 1~3

1 ごはんを炊く

米7カップでご飯を炊く。
炊き上がったら
青菜ふりかけを
混ぜ合わせる。



2 鶏肉を漬ける

鶏モモ肉をボウルに入れ、
塩麴で混ぜ合わせたら
冷蔵庫で30分程度置く。



3 大葉とにんじんを準備する

大葉は軽く湯通しして
細切りにする。
冷凍にんじんはそのまま
7分程度蒸す。



火を使って
30分+炊飯

★ 下ごしらえでおいしく!

Point!

塩麴でやわらかく、
しっとり仕上がる。
大葉で香りも
さわやか。

つくり方 4~6 + 背景

4 焼く



フライパンに油をしき、
鶏肉を入れて火を通す。

5 和え物を作る



ブロッコリーとコーンを
湯通して水気を切り、
塩昆布・ごま油・コショウ・
上白糖・食酢で和える。

6 仕上げる



ごはん、鶏むね肉の塩麴焼き、
ブロッコリーの和え物、
黄桃缶を盛り付け、
鶏肉に大葉をのせる。

健康メモ

- 鶏肉でたんぱく質を補給。
- ブロッコリーでビタミン・食物繊維。
- 青菜ふりかけで彩りよく食べやすい。



環境にやさしいポイント

冷凍野菜や缶詰を活用すると、
準備しやすく使い切りやすい。
日々の調理負担を抑えながら、
無駄も減らしやすい。



保存 & アレンジ

- 十分に冷ましてから詰める
- 黄桃缶は季節の果物でもOK
- ごはんは別添えでもOK

そのままお弁当で!



お皿に盛り付けて!



丼ぶりスタイルも!



4月 | 利用者へのメッセージ

\ 桜咲く季節到来 /

春の彩りが広がる季節となりました。

外に出るのが楽しみになる

そんな毎日ですね。

気温の変化もありますので

無理のないようゆったりとお過ごしくください。



↑↑↑

＼ コチラをポちっと /
ZINと一緒に
山古志地区社協の
活動も更新中

山古志配食レシピ ZIN
vol.1 2026 **SPRING** 4 - 6 月号

初版発行 2026年7月

編集・制作・発行
山古志地区社会福祉協議会

@ 2026 山古志地区社会福祉協議会



「ありがとう」

その言葉と笑顔が
私たちにとって
いちばんのごちそうです。



次号 vol.2 2026 **SUMMER**

7-9月号で

また

＼お逢いしましょう／

