



四月



【入学式】

入学祝い膳

- ◆赤飯
- ◆たいの塩焼き
- ◆牛肉のたたき
- ◆春野菜の煮物
- ◆菜の花の香の物
- ◆小えびのすまし汁

【花見】

花見弁当

- ◆桜めし
- ◆さわらの照り焼き
- ◆野菜の煮合わせ
- ◆えびしんじょのフライ
- ◆焼きとり

菜の花ご飯

- ◆菜の花ご飯
- ◆鶏の唐揚げ
- ◆おひたし
- ◆豆腐とえのきのすまし汁

【花まつり】

花まつり膳

- ◆グリーンピースと桜の花ご飯
 - ◆さわらの西京焼き
 - ◆ふきの煮物
 - ◆うどんと卵のすまし汁
-

【花見弁当】 ●高齢者向け

桜めし

●材料（1人分）

- 米…………… 70g
- 桜の花の塩漬け……………少々
- 卵…………… 25g
- 砂糖…………… 3g
- 塩…………… 少々
- 木の芽…………… 1枚

●作り方

- ①桜の花の塩漬けは10分くらい水につけて塩抜きし、刻む。
- ②卵は味つけして炒り卵にする。
- ③米は洗って普通に炊き、桜の

花を混ぜ、桜の花型で抜いて炒り卵を上のにせ、木の芽を飾る。

さわらの照り焼き

●材料（1人分）

- さわら…………… 1切れ
- しょうゆ…………… 6g
- みりん…………… 4g
- 葉らん…………… 適量

●作り方

- ①さわらはしょうゆとみりんを合わせた調味液につけておく。
- ②色良く焼いて葉らんにのせる。

春野菜の煮合わせ

●材料（1人分）

- かぼちゃ…………… 30g
- にんじん…………… 20g
- ふき…………… 20g
- たけのこ…………… 20g
- 干しいたけ…………… 1枚
- だし汁…………… 適量
- 砂糖…………… 2g
- しょうゆ…………… 6g
- みりん…………… 3g

●作り方

- ①かぼちゃは面取りし、にんじんは拍子木切り、たけのこはくし形に切り、ふきはすじを取って3cmくらいに切り、青煮する。干しいたけは水で戻して十文字に飾り包丁を入れる。
- ②だし汁に調味料を入れて、それぞれを煮る。

えびしんじょのフライ

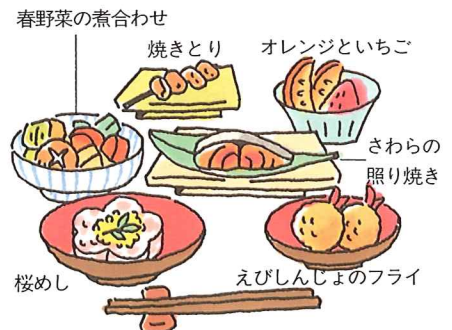
●材料（1人分）

- えび…………… 2尾
- 白身魚のすり身…………… 20g
- 山いも…………… 20g
- 卵白…………… 4g
- 片栗粉…………… 3g

●作り方

- ①えびは背わたと尾を取り、殻をむいて粗く切る。山いもはすりおろす。
- ②白身魚のすり身に山いもを加えてよくすり合わせ、えびを入れて味つけする。
- ③りんご型を作ってえびの尾を飾り、卵白と片栗粉をつけて揚げる。

【献立例】



【のぼりがつお】 ●高齢者向け

たけのご飯

●材料（1人分）

- 米……………65g
- たけのこ……………20g
- 油揚げ……………3g
- 塩/うす口しょうゆ……………1g/2g
- 酒……………4.5g
- みりん……………2.5g
- 木の芽……………(1枚)0.02g

●作り方

- ①米は洗う。たけのこは米ぬか入りの湯でゆでてアク抜きし、油揚げは縦3等分して細く切る。
- ②米、たけのこ、油揚げ、調味料を入れて炊く。
- ③盛りつけてから木の芽を飾る。

のぼりがつおの土佐づくり

●材料（1人分）

- かつお……………70g
- 塩……………0.6g
- 大根……………60g
- 酢……………3.7g
- 塩/うす口しょうゆ……………0.3g/3g
- しょうが……………4g
- にんにく……………1g
- しそ葉……………5g
- みょうが……………5g
- 生わかめ……………5g
- 花穂じそ……………2本

●作り方

- ①かつおは頭と腹わたを取って皮をつけたまま5枚おろしにし、塩をふって串を打ち、強火で表面を焼いて氷水につける。
 - ②大根は桂むきにしてせん切りにし、つまにする。しょうが、にんにくはすりおろし、みょうがはななめせん切り、わかめは1.5～2cm角に切る。
 - ③酢、うす口しょうゆ、塩でたれを作る。
 - ④かつおを水で洗って切り、つま、しそ葉を敷いた上に盛りつけ、しょうが、にんにく、みょうが、わかめ、花穂じそを添える。
- ※表面を焼いたかつおを氷水につけることによって身が引き締まり、水で洗うことによって臭みや余分な油が洗い流される。

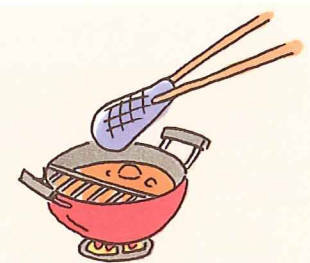
春野菜の五色炊き

●材料（1人分）

- 長いも……………20g
- かぼちゃ……………15g
- にんじん……………15g
- さやいんげん……………5g
- なす……………15g
- 油……………1.5cc
- だし汁……………適量
- 砂糖……………3g
- 酒……………8g
- みりん……………8g
- 塩/うす口しょうゆ……………1g/3g

●作り方

- ①長いもは半月切り、かぼちゃは角切り、にんじんは風車の形に、なすは亀甲に切る。いんげんはすじを取って塩ゆでする。
- ②長いも、にんじん、かぼちゃはあまりしょうゆ色がつかないよう、それぞれ煮、なすは油で揚げてから煮含ませる。



※なすをいったん揚げるのは美しい紫色を出すため。

手作りアイデア

3



(クリスマスランチョンマット)

盛り合わせ

- 大豆のゼリー寄せ
- かぼちゃ仕立て
- 茶せんなす
- 里いもの煮物
- えびの黄身蒸し



酔の物

- かば焼き
- フルーツ盛り合わせ

おにぎり盛り合わせ

- さけにぎり
- わかめにぎり
- たらこにぎり
- 焼きおにぎり
- 炊き込みご飯にぎり



- つくねと野菜の炊き合わせ

(忘年会手作りバイキング)