12月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2026年
12/1(火)～12/7(月)



ミニ知識 今日から使える！

旬の果物【柚子】

爽やかな香りと酸味が特徴の柚子は、料理の香りづけによく使われます。柚子に多く含まれるビタミンCは風邪を予防し、美肌に効果的と言われています。冬至に柚子を浮かべたお風呂に入ると、身体がポカポカ温まり、風邪をひかないと言われているのはこのためです。美味しい柚子の選び方として、皮にハリがあり重みがあるもの、香りが良いものが良いです。

1 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1537kcal
タンパク質	58.2g
脂質	35.7g
炭水化物	261.1g
塩分	5.9g

朝食 五目だし巻き/卵の花炒り
汁物/ご飯/牛乳

昼食 天ぷら/蓮根の土佐煮
ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの白和え/すまし汁/ご飯

夕食 レバー炒め/人参の炒め煮
さつま芋のｵﾚﾝｼﾞ風味/ご飯





2 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1545kcal
タンパク質	59.2g
脂質	40.6g
炭水化物	248.3g
塩分	10.8g

朝食 ｿｰｾｰｼﾞ天炊き合せ
大根と油揚げの炒め煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚骨ラーメン/炒飯
春巻/紅茶みかんｾﾞﾘｰ

夕食 赤魚の粕漬/茄子の甘酢あん
青梗菜の磯部和え/汁物/ご飯





3 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1623kcal
タンパク質	56.9g
脂質	50.7g
炭水化物	249.6g
塩分	6.7g

朝食 はんぺんの炊き寄せ
こってりかぼちゃ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉のケチャップ焼き/豆腐野菜あん
法蓮草と蒸し鶏のｻﾗﾀﾞ/汁物/ご飯

夕食 ジャポネバーグ/洋風切干大根煮
ツナポテトサラダ/ご飯





4 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1500kcal
タンパク質	59.1g
脂質	46.6g
炭水化物	227.2g
塩分	6.5g

朝食 さば煮付け/豆乳がんも
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ風牛ｶﾙﾋﾞ/挽肉春雨の甘辛煮
ｶﾘﾌﾗｰと姫皮筍の和え物/中華ｽｰﾌﾟ/ご飯

夕食 寄せ鍋/ふきと人参のおかか煮
うまい菜と蒲鉾揚げの和え物/ご飯





5 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1525kcal
タンパク質	59.2g
脂質	35.9g
炭水化物	255.8g
塩分	6.9g

朝食 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ天の炊合せ
高野の卵とじ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ホキの塩焼き/梅ひじき
長芋の生姜和え/汁物/ご飯

夕食 メンチカツ/ポテチキ
小松菜おからマヨ/ご飯





6 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1488kcal
タンパク質	60.6g
脂質	38.8g
炭水化物	238.8g
塩分	6.4g

朝食 鰺のみりん焼き/大根のそぼろかけ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 回鍋肉/里芋と鶏肉の粕煮
ｵｸﾗのおかず和え/中華ｽｰﾌﾟ/ご飯

夕食 照焼き根菜ハンバーグ/厚揚げの味噌煮
菜の花の菜種和え/ご飯





7 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1525kcal
タンパク質	58.0g
脂質	40.0g
炭水化物	248.9g
塩分	5.8g

朝食 しんじょうの炊き合わせ
田舎煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 すきやき風/竹輪の旨煮
畑菜の和え物/汁物/ご飯

夕食 白身魚ﾄﾏﾄ煮込み/ﾍﾟﾝﾈきのこｸﾘｰﾑ
さつま芋サウザンサラダ/ご飯





※写真は盛り付けサンプルのため、実際とは異なる場合があります。

12月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2026年
12/8(火)～12/15(火)



8 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1493kcal
タンパク質	56.8g
脂質	36.1g
炭水化物	248.8g
塩分	8.6g

朝食 だし巻き(かにかま)
はんぺん蓮根の煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ホッケの味噌煮/一口がんも
青梗菜の和え物/すまし汁/ご飯

夕食 大豆とツナのカレー
若鶏のしそチーズ竜田揚げ/里芋たらこサラダ





9 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1595kcal
タンパク質	59.3g
脂質	58.0g
炭水化物	225.7g
塩分	6.5g

朝食 きくらげ天の盛合せ
厚揚げの煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚角煮/野菜の塩ダレ炒め
菜の花と蒲鉾の和え物/すまし汁/ご飯

夕食 ソイのムニエル/洋風鶏じゃが
カリフラワー卵サラダ/ご飯





10 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1502kcal
タンパク質	60.8g
脂質	42.9g
炭水化物	235.9g
塩分	6.0g

朝食 いなりの煮物/切干大根
汁物/ご飯/牛乳

昼食 さばの生姜煮/五目炒り豆腐
長芋と山くらげの和え物/すまし汁/ご飯

夕食 牛肉ソテー/かぼちゃそぼろ
うまい菜のツナ和え/ご飯





11 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1486kcal
タンパク質	60.8g
脂質	30.7g
炭水化物	258.1g
塩分	9.1g

朝食 魚の西京焼き/千瓢と椎茸の佃煮風
汁物/ご飯/牛乳

昼食 串なし焼き鳥/彩りペンネ
小松菜のごま和え/すまし汁/ご飯

夕食 山菜なめこうどん/散らし寿司
たこザンギ/さつま芋のおろし酢和え





12 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1578kcal
タンパク質	58.9g
脂質	47.3g
炭水化物	244.4g
塩分	7.4g

朝食 鶏だんご煮/ピリ辛ごぼう
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚生姜焼き/春雨と木耳の煮物
白菜と竹輪の和え物/汁物/ご飯

夕食 ﾀﾗのﾚﾓﾝﾍﾟｯﾊﾟｰ焼き
青梗菜とﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ/ｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ/ご飯





13 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1546kcal
タンパク質	56.1g
脂質	42.0g
炭水化物	249.4g
塩分	6.5g

朝食 角揚げとかぼちゃの煮物
蓮根カレー炒め/汁物/ご飯/牛乳

昼食 アジのあんかけ/里芋と豚肉の照り煮
ハムのマリネ/汁物/ご飯

夕食 オムライス/ソースメンチカツ
ほうれん草の野菜ドレ





14 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1523kcal
タンパク質	59.4g
脂質	43.0g
炭水化物	238.3g
塩分	7.1g

朝食 ツナだし巻き/とり高野の炊き合わせ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚のちゃんちゃん焼き/刻み昆布の炒り煮
ポテトカニカマサラダ/すまし汁/ご飯

夕食 ホキｶﾚｰﾊﾟﾝ粉焼/茄子のそぼろかけ
山菜の和え物山椒風味/ご飯





15 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1574kcal
タンパク質	60.9g
脂質	36.4g
炭水化物	263.6g
塩分	6.6g

朝食 がんもの煮物/厚揚げと豚肉炒め
汁物/ご飯/牛乳

昼食 さわらの煮付け/筍とあさりの蒸し物
小松菜ﾅﾁｬｯﾌﾟ和え/汁物/ご飯

夕食 肉団子の酢豚風/さつま芋の小倉煮
白菜和風おろし/ご飯





※写真は盛り付けサンプルのため、実際とは異なる場合があります。

12月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2026年
12/16(水)～12/23(水)



16 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1528kcal
タンパク質	56.8g
脂質	43.3g
炭水化物	242.1g
塩分	6.7g

朝食 さば塩焼き/金平ごぼう
汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉じゃが/竹輪の味噌かけ
ひじきの白和え/すまし汁/ご飯

夕食 ｵﾑﾚﾂﾃﾞ ﾐｿｰｽ/ハーブチキン
オクラの和え物/ご飯





17 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1620kcal
タンパク質	58.2g
脂質	43.6g
炭水化物	264.3g
塩分	8.0g

朝食 アジつみれの和風あんかけ
ふきの煮物と練り物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ポークカレー/フィッシュフライ
パインミルクゼリー

夕食 鶏肉の山賊焼風/野菜の味噌炒め
さつま芋のマリネ/すまし汁/ご飯





18 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1546kcal
タンパク質	60.8g
脂質	44.0g
炭水化物	242.4g
塩分	6.3g

朝食 擬製豆腐/南瓜の煮付け
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鮭のﾊﾞﾀｰ醤油焼き/茄子と練り物の煮物
うまい菜もやし和え/すまし汁/ご飯

夕食 豚肉の麹味噌焼き/里芋の甘辛煮
フレンチサラダ/ご飯





19 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1598kcal
タンパク質	60.7g
脂質	47.3g
炭水化物	248.2g
塩分	6.0g

朝食 枝豆天の盛合せ/ひじきと高野の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛肉コロッケ/ペペロン厚揚げ
ビーンズサラダ/ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ/ご飯

夕食 メヌケの煮付け/和風ぜんまい
畑菜と蒸し鶏の和え物/ご飯





20 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1533kcal
タンパク質	59.7g
脂質	36.6g
炭水化物	259.3g
塩分	7.3g

朝食 いなりの煮物/卵の花炒り
汁物/ご飯/牛乳

昼食 あじの蒲焼風/さつま芋のﾚﾓﾝ煮
刻み昆布の酢の物/汁物/ご飯

夕食 若鶏の葱ｿｰｽがらめ/大根のえびあんかけ
ほうれん草の卵サラダ/ご飯





21 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1539kcal
タンパク質	57.5g
脂質	36.0g
炭水化物	259.3g
塩分	7.8g

朝食 紅生姜天の炊き合わせ
里芋とツナの煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豆腐ｽﾃｰｷ甘辛そぼろ/海鮮焼売
オクラの中華和え/中華ｽｰﾌﾟ/ご飯

夕食 たらの照り煮/長ひじき
小松菜の野菜ドレ/ご飯





22 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1486kcal
タンパク質	60.9g
脂質	35.0g
炭水化物	248.7g
塩分	7.4g

朝食 海苔だし巻き/筑前煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 白身魚の韓国風照り煮/かぼちゃのいとこ仕立て
大根の柚子かつお和え/汁物/ご飯

夕食 牛肉きのこ炒め/玉じゃが
うまい菜の生姜和え/ご飯





23 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1572kcal
タンパク質	60.2g
脂質	44.1g
炭水化物	244.7g
塩分	7.4g

朝食 きくらげ天の煮物
人参しりしり/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉のねぎ塩焼/厚揚げケチャップ炒め
山菜の白和え/汁物/ご飯

夕食 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞｸﾘｰﾑｿｰｽ/醤油きのこパスタ
キャベツのマリネ/ご飯





※写真は盛り付けサンプルのため、実際とは異なる場合があります。

12月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2026年
12/24(木)～12/31(木)



24 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1620kcal
タンパク質	57.1g
脂質	54.3g
炭水化物	240.0g
塩分	5.8g

朝食 枝豆がんもの煮物
高野とじゃこの卵とじ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 グリルチキン/星のハムステーキ
ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ/ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ/ご飯

夕食 ビーフシチュー/ほうれん草ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙ
りんごのｺﾝﾎﾟｰﾄ/ご飯





25 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1586kcal
タンパク質	60.3g
脂質	47.8g
炭水化物	242.1g
塩分	6.9g

朝食 三角とうふ天の炊き合せ
里芋きのこあん/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ホキの青紫蘇香味焼き/茄子の揚げ浸し
白菜とメンマの和え物/汁物/ご飯

夕食 豚肉の黒酢かけ/ごぼうﾌﾚｰｸ煮
青梗菜と蒲鉾の和え物/ご飯





26 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1552kcal
タンパク質	60.9g
脂質	40.8g
炭水化物	249.0g
塩分	5.6g

朝食 鶏肉のさっぱり煮
ふきの金平/汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉団子のプロヴァンス風/プチシチュー
大根ごまｻﾗﾀﾞ/ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ/ご飯

夕食 さばの味噌煮/かぼちゃと枝豆の炊合せ
しろ菜ｶﾆｶﾏｻﾗﾀﾞ/ご飯





27 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1610kcal
タンパク質	59.3g
脂質	42.9g
炭水化物	259.8g
塩分	6.4g

朝食 野菜天の炊合せ/蓮根炒め
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ソイの磯部焼き/さつま芋の南部揚げ
ｷｬﾍﾞﾂのおかか和え/汁物/ご飯

夕食 豚肉の味噌炒め/冬瓜の含め煮
小松菜の中華和え/ご飯





28 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1529kcal
タンパク質	60.4g
脂質	36.9g
炭水化物	254.6g
塩分	6.0g

朝食 しんじょうの炊き合わせ
切干大根とツナの煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 もつ鍋風/ピリ辛ドーフ
オクラの高菜和え/ご飯

夕食 赤魚の煮付け/三色豆
ｷｬﾍﾞﾂと揚げの和え物/すまし汁/ご飯





29 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1626kcal
タンパク質	59.7g
脂質	48.2g
炭水化物	253.8g
塩分	7.5g

朝食 つくねの甘酢あん
はんぺん卵とじ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉の香味焼/ひじき炒め
さつま芋のごまﾏﾖ/すまし汁/ご飯

夕食 ニラ饅頭/麻婆厚揚げ
ｶﾘﾌﾗﾜｰの搾菜和え/ご飯





30 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1597kcal
タンパク質	57.3g
脂質	43.3g
炭水化物	261.8g
塩分	7.0g

朝食 ソーセージ平天と大根の煮物
じゃがカレー炒め/汁物/ご飯/牛乳

昼食 カレイの生姜煮/昆布炊き
ほうれん草の土佐和え/汁物/ご飯

夕食 肉みそ豆腐/茄子と牛ｹﾁｬｯﾌﾟ炒め
かぼちゃﾚｰｽﾞﾝｻﾗﾀﾞ/ご飯





31 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1480kcal
タンパク質	58.8g
脂質	35.1g
炭水化物	244.8g
塩分	9.8g

朝食 鶏テキ/厚揚げの煮付け
汁物/ご飯/牛乳

昼食 五目玉子の中華あんかけ/牛肉と麸の煮物
畑菜の人参金平/中華ｽｰﾌﾟ/ご飯

夕食 年越しそば/散らし寿司
おつまみ竹輪/白菜の和え物





※写真は盛り付けサンプルのため、実際とは異なる場合があります。