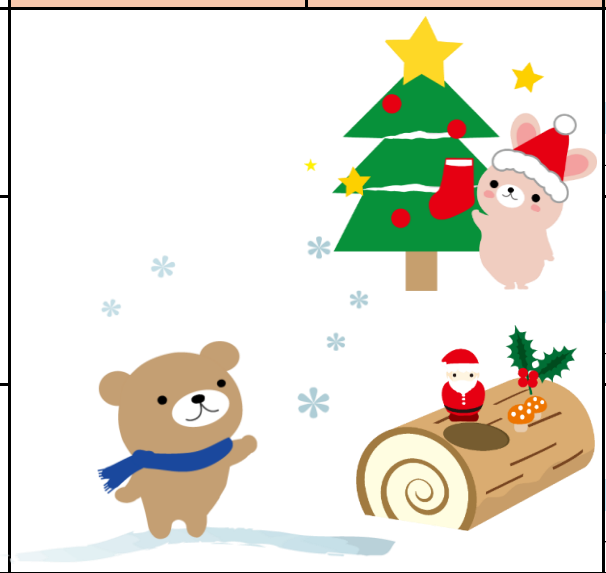
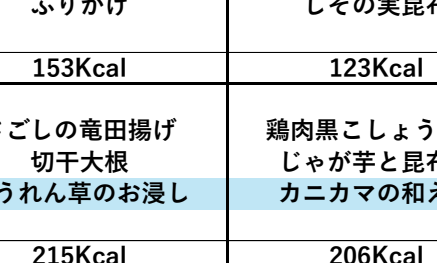
クックヒロ　12月の献立表　令和8年（2026年）

	日	月	火	水	木	金	土
			12/1	12/2	12/3	12/4	12/5
朝			高野豆腐のあんかけ煮 芋としめじの和風炒め もずく	スクランブルエッグ インゲンのバターコーン コールスローサラダ	筑前煮 ピーマンとハムのソテー 黒豆	キャベツのクリーム煮 茄子の味噌炒め ふりかけ	田楽味噌 春雨炒め うぐいす豆
			154Kcal	151Kcal	240Kcal	91Kcal	188Kcal
昼			ブリの粕漬け 春雨の塩炒め 薩摩芋サラダ	三色丼 人参とコーンのサラダ	サバのみりん漬け 竹の子とふきの煮物 ポテトサラダ	サワラの塩焼き じゃが芋炒め キャベツとツナサラダ	鶏肉のステーキ ナポリタン カリフラワーサラダ
			242Kcal	288Kcal	227Kcal	130Kcal	297Kcal
夕			ポークチャップ がんもの煮物 菜の花のお浸し	和風麻婆 大根と昆布煮 マカロニサラダ	豚肉の赤味噌焼き 白菜と麸の煮物 ほうれん草の胡麻和え	シーフードカレー フルーツ缶（もも）	サケの西京焼き ひじきの煮物 小松菜のお浸し
			274Kcal	246Kcal	216Kcal	203Kcal	153Kcal
	12/6	12/7	12/8	12/9	12/10	12/11	12/12
朝	揚げ出し豆腐 竹の子土佐煮 菜の花の和え物	肉団子の甘酢あん 根菜煮 しその実昆布	生揚げの胡麻味噌煮 ブロッコリーの炒め物 納豆	玉子焼き ビーフン炒め ポテトサラダ	はんぺんのおろしソース 薩摩芋炒め 海苔の佃煮	五目巾着煮 大根とツナの和風炒め ふりかけ	高野豆腐の玉子とじ 茄子田楽 なめたけ和え
	83Kcal	154Kcal	180Kcal	202Kcal	138Kcal	130Kcal	235Kcal
昼	豚肉ネギ塩炒め 芋としめじのカレー煮 大根と胡瓜のサラダ	赤魚の煮付け ほうれん草とひき肉の炒め物 マカロニサラダ	おろしソースチキン キャベツと人参の炒め物 カニカマの酢の物	豚肉カルビ炒め ポテトチーズ焼き もやしの和え物	鶏肉のはちみつ煮 茄子の香風炒め ピーマンの和え物	カレイの粕漬け ごぼう煮 カニ風味サラダ	ポークチャップ スパゲッティー 白菜の和え物
	363Kcal	212Kcal	288Kcal	346Kcal	228Kcal	145Kcal	338Kcal
夕	鯵の塩焼き いり鶏 ハムとブロッコリーのサラダ	豚肉の醤油焼き わかめの酢の物 南瓜のソテー	ホキの照り焼き 春雨の炒めもの 小松菜のあさり和え	親子丼 ほうれん草の和え物	サケのパン粉焼き 大根の煮物 インゲンの胡麻和え	煮込みハンバーグ きのこの塩炒め 胡瓜とコーンのサラダ	赤魚の竜田揚げ キャベツとわかめのおかか炒め ブロッコリーツナサラダ
	270Kcal	230Kcal	267Kcal	167Kcal	297Kcal	210Kcal	150Kcal
	12/13	12/14	12/15	12/16	12/17	12/18	12/19
朝	肉団子の和風煮 白菜とハムの炒め物 南瓜サラダ	生揚げの生姜煮 青梗菜と竹輪炒め もずく	オムレツ ひじき炒め煮 金平レンコン	キャベツのクリーム煮 インゲンのベーコンソテー 大根サラダ	タラの粕漬け じゃが芋炒め 納豆	とん平風玉子焼き もやしソテー ふりかけ	ハムステーキ ピーマン金平 しその実昆布
	210Kcal	134Kcal	114Kcal	78Kcal	156Kcal	153Kcal	123Kcal
昼	アジの油淋鶏風 ジャーマンポテト オクラの和え物	豚肉の味噌炒め 竹の子のおかか炒め もやしの和え物	鯖の味噌煮 茄子とひき肉の炒め物 ごぼうとツナのサラダ	焼き鳥丼 人参しりしり	肉豆腐 ふろふき大根 菜の花の和え物	さごしの竜田揚げ 切干大根 ほうれん草のお浸し	鶏肉黒こしょう焼き じゃが芋と昆布煮 カニカマの和え物
	276Kcal	312Kcal	322Kcal	257Kcal	219Kcal	215Kcal	206Kcal
夕	鶏肉の梅焼き 五目煮豆 菜の花の辛子和え	白身魚フライ 小松菜の煮びたし 明太ポテトサラダ	麻婆豆腐 白菜甘酢炒め ほうれん草ハムの和え物	豚肉のオイスター炒め 野菜炒め わかめサラダ	さわらの甘酢野菜あん 鶏とごぼうの味噌炒め ブロッコリー胡麻和え	山菜そば 二色なます	赤魚の塩焼き ビーフン炒め カリフラワーサラダ
	216Kcal	217Kcal	270Kcal	292Kcal	238Kcal	290Kcal	144Kcal
	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26
朝	高野豆腐の治部煮風 小松菜のソテー マカロニサラダ	五目巾着煮 肉団子 オクラの胡麻和え	はんぺんのおろしソースがけ 大豆の五目炒め めかぶ	野菜と玉子の炒め物 ピーマンごま油炒め 南瓜サラダ	炒り豆腐 里芋の煮物 黒豆	肉じゃが きのこの塩炒め もずく	生揚げすき焼き風 小松菜の胡麻炒め 納豆
	154Kcal	140Kcal	132Kcal	231Kcal	167Kcal	179Kcal	155Kcal
昼	アジの照り焼き もやしの炒め物 ポテトサラダ	豚肉甘辛煮 ジャーマンポテト 菜の花の酢味噌和え	ホキの西京焼き 春雨のソテー ほうれん草の和え物	チキンカレー 大根と胡瓜のサラダ	メバルのムニエル ポトフ 薩摩芋とレーズンのサラダ	ハンバーグ 白菜のクリーム煮 インゲンの胡麻和え	豚かばやき丼 オクラの和え物
	206Kcal	343Kcal	181Kcal	239Kcal	211Kcal	301Kcal	273Kcal
夕	チキンステーキ インゲンとハムのステーキ キャベツとコーンのサラダ	鯖のおろし煮 ウインナー野菜炒め 白菜のお浸し	鶏肉のトマト煮 卵の花 青菜のあさり和え	サケのソテー 茄子の香風炒め ブロッコリーサラダ	豚肉ネギ塩炒め 焼売 根菜煮	カレイの照り焼き 金平ごぼう キャベツとツナサラダ	鶏つくねの白だし煮 じゃが芋の炒め物 大根サラダ
	177Kcal	234Kcal	230Kcal	168Kcal	407Kcal	172Kcal	220Kcal
	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31		
朝	アジの塩焼き もやしとベーコンソテー うぐいす豆	はんぺん肉みそあんかけ 青梗菜とツナ炒め マカロニサラダ	カレイの煮付け 白菜のお浸し 金平レンコン	プレーンオムレツ ほうれん草のお浸し ボイルソーセージ	スクランブルエッグ 小松菜とひき肉の炒め物 コールスローサラダ		
	138Kcal	178Kcal	94Kcal	153Kcal	187Kcal		
昼	豚肉醤油焼き ビーフン炒め カリフラワーと枝豆サラダ	赤魚の塩焼き 竹の子のおかか炒め ポテトサラダ	鶏肉の生姜焼き キャベツ炒め パンプキンサラダ	鶏肉のピリ辛味噌焼き 大豆の五目炒め わかめ和え	年越しそば ほうれん草のお浸し フルーツ缶（もも）		
	269Kcal	182Kcal	233Kcal	214Kcal	424Kcal		
夕	鯖の粕漬け 薩摩芋と昆布煮 白菜と春菊の和え物	鶏肉のごま味噌焼き ふき炒め インゲンの辛子和え	白身魚のムニエル 茄子の煮びたし ブロッコリーのサラダ	アジの塩焼き 小松菜のごま油炒め 切干大根サラダ	カレイの生姜焼き キャベツハム和え 昆布佃煮		
	242Kcal	209Kcal	201Kcal	117Kcal	122Kcal		