ちょっとお節介な
お弁当屋さん

宅配COOK123新聞

2026年
12月号

「師走」と呼ばれる12月は、寒さが厳しくなる一方で、年末に向けて何かと慌ただしく過ぎていく季節です。体調を崩しやすいこの時期は、温かく栄養のある食事で身体を整えることが大切です。宅配クック123では、管理栄養士監修のもと、栄養バランスや味付け、食べやすさ等に配慮したお弁当を毎日お届けしています。皆さまの暮らしを支える一助となれば幸いです。寒さ厳しい季節ではありますが、健やかに年の瀬をお過ごしください。

今月の
ご馳走の日

12月24日（木）夕食
聖夜メリークリスマス弁当

12月のご馳走の日のお食事は、赤ワインの奥深い香りと、トマト・デミグラスソースの旨味がしみ込んだ本格的な「鶏肉と野菜のワイン煮込み」を主役に、「聖夜メリークリスマス弁当」をご用意しました。その他にも、濃厚なかぼちゃペーストを絡めたペンネ、優しい甘さのさつまいもとりんごの甘煮、ゆず風味のカラフルピクルスなど、色とりどりのおかずを盛り合せました。洋風の味わいと季節の彩りが調和し、クリスマス・イブの特別な夜を、あたたかな気持ちで過ごしていただけるお食事です。

また、より一層クリスマスをお楽しみいただけるよう、今年もクリスマスデザートのプレゼントをご用意いたしました（※一部店舗を除く）。





大晦日には「年越し弁当」をご用意

「そばのように細く長く生きる」という縁起を担いで、一年の締めくくりに食べる年越しそば。宅配クック123では、年末に「年越し弁当」をご用意しております。今年は、そばと相性の良い海老天ぷらといなり寿司、合鴨スモークを盛り込みました。



今年の冬至は12月22日

冬至（とうじ）は二十四節気の一つで、一年で一番太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。

冬至の日は「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われています。その中でも、かぼちゃ（別名なんきん）は、体を温めてくれるベータカロテンや風邪をひきにくくしてくれるビタミンCが豊富で、冬至の定番として根付いたと考えられています。

また、冬至の日に入る風習のあるゆず湯（ゆず風呂）の由来は諸説ありますが、「一年中風邪をひかない」「邪気払いの役割がある」という言い伝から広まったとされています。





本部