

2026年7月 おやつ献立表 ♡

| 月 | 火 | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|---|------------|------------|------------|-----------|----------|----------|----------|----------|-----------|------------|------------|
| | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | | | | | |
| <p>* 今月の注目おやつ*</p> <p>1日 ゆずようかん</p>  <p>ゆずの爽やかな香りは、夏の巡りを整え、食欲の落ちやすい季節にぴったりです。ゆずは体の熱を冷ます涼性の食材で、暑さによるだるさや体温調節のサポートにも役立ちます。</p> | | | | | | | | | | | |
| 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | レモンケーキ | 07 | 08 | 09 | 10 |
| レモンケーキ | 青りんごケーキ | しとりのまんじゅう | ミニワッフル | しとりのどら焼き | 紅茶のドーナツ | レモンケーキ | レモンケーキ | レモンケーキ | しとりのまんじゅう | ミニワッフル | しとりのどら焼き |
| 65 kcal | 46 kcal | 70 kcal | 90 kcal | 99 kcal | 134 kcal | 102 kcal | 102 kcal | 134 kcal | 13 | 46 kcal | 65 kcal |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 19 | 18 | 13 | 14 | 15 |
| しとりのまんじゅう | はんわりバナナケーキ | ハワイケーキ | カレーのバナナケーキ | アイスケーキ | しとりのどら焼き | ミニワッフル | ミニワッフル | しとりのどら焼き | しとりのまんじゅう | はんわりバナナケーキ | しとりのまんじゅう |
| (黒糖) | | (クリーム) | (クリーム) | (抹茶・クリーム) | (あん) | | | (あん) | | | |
| 70 kcal | 60 kcal | 45 kcal | 87 kcal | 104 kcal | 111 kcal | 90 kcal | 90 kcal | 111 kcal | 20 | 60 kcal | 70 kcal |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 26 | 25 | 20 | 21 | 22 |
| バナナケーキ | しとりのまんじゅう | ハワイケーキ | レモンケーキ | もみじまんじゅう | 青梅ようかん | しとりのどら焼き | しとりのどら焼き | しとりのどら焼き | バナナケーキ | しとりのまんじゅう | バナナケーキ |
| (クリーム) | (吹雪) | (クリーム) | | | | (あん) | (あん) | (あん) | | | |
| 46 kcal | 70 kcal | 90 kcal | 65 kcal | 107 kcal | 102 kcal | 99 kcal | 99 kcal | 102 kcal | 27 | 70 kcal | 46 kcal |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | | 27 | 28 | 29 |
| レモンケーキ | バナナケーキ | はんわりバナナケーキ | しとりのまんじゅう | ミニワッフル | | | | | レモンケーキ | バナナケーキ | はんわりバナナケーキ |
| | | | (黒糖) | | | | | | | | |
| 102 kcal | 80 kcal | 60 kcal | 70 kcal | 90 kcal | | | | | 102 kcal | 80 kcal | 60 kcal |
| 102 kcal | 80 kcal | 60 kcal | 70 kcal | 90 kcal | | | | | 102 kcal | 80 kcal | 60 kcal |

食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります。*カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。 株式会社 ナー・エフ・ピー Patisserie Koji Sato (佐藤 浩二)

