

2026年8月 おやつ献立表 ♠

月	火	水	木	金	土	日
* 今月の注目おやつ * 29日 大納言 (ゆず入り) 大納言 (ゆず入り) が登場しました。 小豆は、体の余分な水分を整え、暑さで重くなりがちな体をサポートしてくれます。 ゆずの香りには気分をすっきりさせる働きがあり、夏のだるさを軽やかにしてくれます。 大納言の甘さとゆずの爽やかさで、疲れた体をゆっくり整え、夏を元気に過ごしましょう。					01 大納言 (黒ごま)	02 フルーツのﾊﾞｰｸﾞﾄﾞ ｰｰｷ
						
					120 kcal	87 kcal
03 ﾓﾆﾊﾞｯｸﾞ ﾍﾞｰﾘｰ (ﾌﾙｰﾂ)	04 ｼｯﾄﾄﾘﾃﾞﾗ ｰｷ (ｶｽﾀｰﾄﾞ)	05 ｼｬｲﾝﾏｽｶｯﾄ ﾕｳｶﾝ	06 ﾊﾞｰﾏｸﾞ-ﾊﾝ (ﾁｮｺ)	07 ｼｯﾄﾄﾘﾏﾝｼﾞｭｳ (吹雪)	08 ﾓﾐｼﾞﾏﾝｼﾞｭｳ	09 ﾚﾓﾝ-ｰｷ
						
45 kcal	111 kcal	100 kcal	90 kcal	70 kcal	107 kcal	65 kcal
10 ﾐﾆﾊﾞｯｸﾞ ﾍﾞｰﾘｰ (ﾌﾙｰﾂ)	11 青りんご ﾍﾞｰﾘｰ (ﾌﾙｰﾂ)	12 ｼｯﾄﾄﾘﾃﾞﾗ ｰｷ (ｺｼｱﾝ)	13 ｼｯﾄﾄﾘﾏﾝｼﾞｭｳ (黒糖)	14 ﾊﾞｰﾏｸﾞ-ﾊﾝ	15 ﾓﾐｼﾞﾏﾝｼﾞｭｳ	16 ﾓﾐｼﾞﾏﾝｼﾞｭｳ
						
90 kcal	46 kcal	99 kcal	70 kcal	102 kcal	134 kcal	107 kcal
17 ふんわりﾊﾞｰﾀｰ-ｰｷ	18 ｼｯﾄﾄﾘﾏﾝｼﾞｭｳ (吹雪)	19 ﾊﾞｰﾊﾞ ﾛｽﾄﾛﾊﾞｰﾘｰ (ｽﾄﾛﾊﾞｰﾘｰ-ｰｽ)	20 ｼｯﾄﾄﾘﾃﾞﾗ ｰｷ (ｶｽﾀｰﾄﾞ)	21 大納言	22 ﾐﾆﾊﾞｯｸﾞ ﾍﾞｰﾘｰ (ﾌﾙｰﾂ)	23 ﾊﾞｰﾏｸﾞ-ﾊﾝ (ﾁｮｺ)
						
60 kcal	70 kcal	80 kcal	111 kcal	118 kcal	90 kcal	90 kcal
24 ﾌﾙｰﾂのﾊﾞｰｸﾞﾄﾞ ｰｰｷ	25 ﾚﾓﾝ-ｰｷ	26 ｼｯﾄﾄﾘﾏﾝｼﾞｭｳ (黒糖)	27 杏仁豆腐 (ﾌﾙｰﾂ)	28 ｼｯﾄﾄﾘﾃﾞﾗ ｰｷ (ｺｼｱﾝ)	29 大納言 (ゆず入り)	30 ｽﾄﾛﾊﾞｰﾘｰ-ｰﾘｰ (ﾌﾙｰﾂ)
						
87 kcal	65 kcal	70 kcal	80 kcal	99 kcal	117 kcal	46 kcal
31 ﾊﾞｰﾏｸﾞ-ﾊﾝ						
						
102 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。

株式会社ティー・エフ・ピー Patissier Koji Sato (佐藤 浩二)

さわやかおおみや館 2026年8月献立表(クック)

朝食		昼食		夕食	
日	メニュー	日	メニュー	日	メニュー
01 土	鶏団子の煮物 コロコロの和え物 に飯 味噌汁	14 金	鶏団子の煮物 コロコロの和え物 に飯 味噌汁	27 木	鶏団子の煮物 コロコロの和え物 に飯 味噌汁
02 日	炒り鶏 人参サラダ に飯 味噌汁	15 土	炒り鶏 人参サラダ に飯 味噌汁	28 金	炒り鶏 人参サラダ に飯 味噌汁
03 木	鶏団子の煮物 コロコロの和え物 に飯 味噌汁	16 日	鶏団子の煮物 コロコロの和え物 に飯 味噌汁	29 土	鶏団子の煮物 コロコロの和え物 に飯 味噌汁
04 火	かんもの煮物 ピーマンのおかか和え に飯 味噌汁	17 月	かんもの煮物 ピーマンのおかか和え に飯 味噌汁	30 日	かんもの煮物 ピーマンのおかか和え に飯 味噌汁
05 水	スラッパのサラダ キャベツのサラダ コンソメスープ に飯 味噌汁	18 火	スラッパのサラダ キャベツのサラダ コンソメスープ に飯 味噌汁	31 月	スラッパのサラダ キャベツのサラダ コンソメスープ に飯 味噌汁
06 木	鶏団子の煮物 コロコロの和え物 に飯 味噌汁	19 水	鶏団子の煮物 コロコロの和え物 に飯 味噌汁		
07 金	ひじきの煮物 スラッパのサラダ に飯 味噌汁	20 木	ひじきの煮物 スラッパのサラダ に飯 味噌汁		
08 土	卵のたまご ピーマンの和え物 に飯 味噌汁	21 金	卵のたまご ピーマンの和え物 に飯 味噌汁		
09 日	鶏団子の煮物 コロコロの和え物 に飯 味噌汁	22 土	鶏団子の煮物 コロコロの和え物 に飯 味噌汁		
10 月	鶏団子の煮物 コロコロの和え物 に飯 味噌汁	23 日	鶏団子の煮物 コロコロの和え物 に飯 味噌汁		
11 火	かんもの煮物 ピーマンのおかか和え に飯 味噌汁	24 月	かんもの煮物 ピーマンのおかか和え に飯 味噌汁		
12 水	スラッパのサラダ キャベツのサラダ コンソメスープ に飯 味噌汁	25 火	スラッパのサラダ キャベツのサラダ コンソメスープ に飯 味噌汁		
13 木	鶏団子の煮物 コロコロの和え物 に飯 味噌汁	26 水	鶏団子の煮物 コロコロの和え物 に飯 味噌汁		
14 金	かんもの煮物 ピーマンのおかか和え に飯 味噌汁	27 木	かんもの煮物 ピーマンのおかか和え に飯 味噌汁		
15 土	鶏団子の煮物 コロコロの和え物 に飯 味噌汁	28 金	鶏団子の煮物 コロコロの和え物 に飯 味噌汁		

*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

株式会社サニー・エフ・ピー フードクントリー小牧