

☆ますみ弁当 ☆週間献立表

対象期間：2024/03/04～2024/03/16

大阪府では府民の健康寿命延伸をめざし、
V.O.S.の普及を図っています！
今週もおいしだけでなくヘルシーな
野菜・油・塩の量に配慮した
V.O.S.をお届けします！！

3つの基準を満たす



V.O.S.メニュー

いずれかの基準を満たす



プレV.O.S.



* E：熱量kcal P：蛋白質g F：脂肪g NA：塩分g *

4月	たこキャベツカツ	栄養価	
	焼きラーメン マカロニサラダ	E 634	
	れんこんえのききんぴら	P 13.1	
	ほうれん草のごま和え	F 15.6	
	野菜量 107g	NA 2.2	
5月	明太マヨオムレツ&カレーコロッケ	栄養価	
	キャベツと豚肉のソテー	E 613	
	大根の甘酢和え 黄桃缶	P 15.0	
	いんげんのソテー	F 15.0	
	野菜量 120g	NA 2.5	
6月	グラタンフライ	栄養価	
	吹き寄せ煮 ひじきの五色煮	E 613	
	野菜入りビーフン炒め	P 16.4	
	ツナブロッコリー	F 15.3	
	野菜量 121g	NA 2.0	
7月	鶏天&さばの塩焼き	栄養価	
	きのこマリネ 黒豆入りがんも煮	E 547	
	小松菜と薄揚げの煮浸し	P 18.9	
	スパゲティナポリタン	F 10.1	
	野菜量 85g	NA 3.4	
8月	肉団子の酢豚風	栄養価	
	切干大根とひじきのゆずサラダ	E 635	
	青菜とツナの炒め物 玉子焼き	P 18.9	
	彩りピーマンのおかか和え	F 16.2	
	野菜量 137g	NA 3.1	
9月	おまかせメニュー	栄養価	
		E 637	
		P 20.2	
		F 18.4	
		NA 3.3	
10月	白身魚フライチリソースがけ	栄養価	
	豚肉とごぼうの甘煮 味付け山菜	E 612	
	カリフラワーのマリネ (カレー)	P 18.7	
	スパゲティサラダ	F 14.1	
	野菜量 91g	NA 2.5	
11月	メンチカツ	栄養価	
	白菜のとろとろ煮 味付けもやし和え	E 587	
	小松菜と赤ピーマンのソテー	P 15.8	
	サイコロ厚揚げ煮	F 15.0	
	野菜量 130g	NA 2.4	
12月	バーグピカタ	栄養価	
	キャベツのマスタード炒め	E 515	
	ほうれん草と大根のサラダ	P 12.6	
	麻婆茄子 みかん缶	F 8.4	
	野菜量 121g	NA 2.4	
13月	ハッシュドビーフ風コロッケ	栄養価	
	切干大根のコクうまサラダ	E 587	
	ブロッコリーの人参ドレ和え	P 12.6	
	若竹煮 ひじきの煮物	F 15.3	
	野菜量 148g	NA 2.1	
14月	鶏肉のから揚げ	栄養価	
	中華野菜炒め オクラのお浸し	E 637	
	春雨と胡瓜の酢の物	P 20.2	
	ハーフカットコーン	F 18.4	
	野菜量 125g	NA 3.3	
15月	おまかせメニュー	栄養価	
		E 637	
		P 20.2	
		F 18.4	
		NA 3.3	
16月	おまかせメニュー	栄養価	
		E 637	
		P 20.2	
		F 18.4	
		NA 3.3	

Vegetable
野菜 120g以上

体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源！

Oil
脂肪エネルギー比率 30%以下

摂り過ぎは肥満やメタボリックシンドロームの原因に！

Salt
食塩相当量 3.0g以下

食塩を減らすと、高血圧、脳や心臓の病気、さらに胃がんのリスクを減らせます！

V.O.S.が3つ揃うとこのマークに



まる味食品株式会社 〒563-0024 池田市鉢塚1-2-12 / TEL：072-751-1135 / FAX：072-753-4400

☆ 材料入荷等の都合により、献立内容が一部変更となる場合がございます。予めご了承下さい。

