

☆ますみ弁当 ☆週間献立表

対象期間：2024/04/01～2024/04/13

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 *

1 月	メンチカツ れんこんきんぴら 菜の花がんと煮付 いんげんとエリンギのソテー 春雨さっぱりサラダ 野菜量 85g	栄養価		
		E		638
		P		14.7
		F		17.6
2 火	白身魚フライ タルタルソースがけ ほうれん草とえのきのお浸し 肉じゃが 揚げギョーザ みかん缶 野菜量 69g	栄養価		
		E		590
		P		15.8
		F		12.8
3 水	バーグピカタ ブロッコリーの中華ドレ和え 野菜炒め 若竹煮 ひじきの炒め煮 野菜量 135g	栄養価		
		E		503
		P		14.0
		F		5.9
4 木	鶏肉の天ぷら アスパラソテー 南瓜の煮付 切干大根のコクうまサラダ 大豆と野菜のトマト煮 野菜量 120g	栄養価		
		E		587
		P		18.3
		F		14.4
5 金	菜の花と筍のコロッケ 小松菜の磯和え サイコロ高野煮 豚肉スタミナ焼き マカロニサラダ 野菜量 88g	栄養価		
		E		584
		P		17.4
		F		13.4
6 土	おまかせメニュー	栄養価		
		E		584
		P		17.4
		F		13.4
8 月	ハムキャベツカツ 豚肉しぐれ煮 味付けもやし和え 三色ピーマンソテー サイコロ厚揚げ煮 野菜量 121g	栄養価		
		E		589
		P		15.6
		F		15.0
9 火	コーンたっぷりフライ マカロニのカレーソテー 大根の煮物 チンゲン菜と蒸し鶏のサラダ 筍とキャベツの和風春巻 野菜量 109g	栄養価		
		E		614
		P		12.0
		F		14.6
10 水	肉団子チリソース味 ビーフン炒め 茄子の揚げ浸し 揚げといんげんの煮付 ミニカットりんご 野菜量 93g	栄養価		
		E		669
		P		18.7
		F		18.1
11 木	ほっけの塩焼き ブロッコリーのオニオンドレ和え ふきの煮付 蒸しシューマイ 菜の花と豚肉の辛子炒め 野菜量 102g	栄養価		
		E		492
		P		20.2
		F		6.8
12 金	鶏肉のから揚げ ひじきの五色煮 若布と胡瓜の酢の物 スパゲティナポリタン 半分カットコーン 野菜量 121g	栄養価		
		E		669
		P		21.8
		F		20.4
13 土	おまかせメニュー	栄養価		
		E		669
		P		21.8
		F		20.4

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。

