

☆ますみ弁当 ☆週間献立表

対象期間：2024/06/24～2024/07/06

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 *

日	メニュー	野菜量	栄養価	日	メニュー	野菜量	栄養価
24 月	野菜かき揚げ&かぼちゃの天ぷら 春雨さっぱりサラダ お豆腐がんも煮 豚肉ときのこのソテー ほうれん草のごま和え	121g	栄養価	1	ハムと白菜の中華あんかけフライ れんこんきんぴら 紅白なます ブロッコリーのマスタード和え 一口焼き小なす煮付	130g	栄養価
			E 617				E 548
			P 14.0				P 11.1
			F 20.7				F 10.6
25 火	スパイシーカレーメンチカツ 菜の花入りたらこパスタ 吹き寄せ煮 ゆかり白菜 いんげんと人参のソテー	122g	栄養価	2 火	白身魚フライタルタルソース いんげんとエリンギのソテー 味付もやし和え 揚げギョーザ うす揚げひじき煮	103g	栄養価
E 576	E 612						
P 14.2	P 16.0						
F 13.0	F 18.4						
26 水	白身魚のバター焼き トマトパンネグラタン 切干大根煮 チンゲン菜と蒸し鶏のサラダ カリフラワーのマリネ(カレー)	121g	栄養価	3 水	鶏肉のから揚げ ほうれん草と人参のごまドレサラダ 切干大根と大豆の煮物 ハーフカットコーン きのこのケチャップソテー	136g	栄養価
E 583	E 643						
P 22.5	P 21.7						
F 9.8	F 19.6						
27 木	鶏野菜きのこ玉子&コーンコロッケ 八宝菜 ひじきの五色煮 ブロッコリーのイタリアンサラダ 黄桃缶	130g	栄養価	4 木	和風おろしハンバーグ ツナのトマトパスタ 南瓜の煮付 小松菜とごぼうのソテー 大根と人参の煮付	121g	栄養価
E 553	E 595						
P 13.7	P 17.9						
F 9.9	F 12.0						
28 金	潮の香えび海苔カツ 5種類の野菜炒め 若竹煮 和風きのこパスタ たれ付き肉団子	122g	栄養価	5 金	菜の花と筍のコロッケ ビーフン炒め オクラのお浸し キャベツの甘酢和え みかん缶	124g	栄養価
E 575	E 551						
P 16.0	P 11.6						
F 10.2	F 10.7						
29 土	おまかせメニュー		NA 2.8	6 土	おまかせメニュー		NA 2.1

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。

