

# ☆ますみ弁当 ☆週間献立表

対象期間：2024/07/22～2024/08/03

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！  
今週もおいしい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 \*

22 月	<b>7種の具材春巻</b>	栄養価		
	かぶのコンソメ煮 ピリ辛味付もやし れんこんとツナの甘辛炒め チンゲン菜ときのこの旨煮	E 523		
	野菜量 152g	P 10.3		
		F 11.1		
		NA 2.9		
23 火	<b>ハンバーグ</b>	栄養価		
	小松菜のお浸し 大豆ひじき煮 ゴーヤチャンプルー スティックポテト	E 592		
	野菜量 97g	P 20.0		
		F 16.1		
		NA 2.3		
24 水	<b>白身魚フライ</b>	栄養価		
	八宝菜 ゆかりスパゲティ ほうれん草とエリンギのソテー ロールキャベツ	E 553		
	野菜量 98g	P 15.0		
		F 12.6		
		NA 2.9		
25 木	<b>お好み焼き</b>	栄養価		
	豚肉の生姜焼き 切干大根煮 ブロッコリーと若布の人参ドレ和え 南瓜の煮付	E 547		
	野菜量 149g	P 16.5		
		F 9.9		
		NA 2.0		
26 金	<b>メンチカツ</b>	栄養価		
	白菜と人参の煮浸し おとうふがんと煮 いんげんと玉ねぎのサラダ マカロニのカレーソテー	E 583		
	野菜量 101g	P 14.4		
		F 14.9		
		NA 2.1		
27 土	<b>おまかせメニュー</b>	栄養価		
		E 661		
		P 12.2		
		F 19.2		
		NA 2.1		
29 月	<b>カレーコロッケ</b>	栄養価		
	焼きそば ごぼうサラダ 小松菜彩りソテー 揚げシューマイ	E 661		
	野菜量 92g	P 12.2		
		F 19.2		
		NA 2.1		
30 火	<b>肉団子チリソースがけ</b>	栄養価		
	ほうれん草としめじのお浸し 切干大根のわかめ和え 根菜煮 みかん缶	E 613		
	野菜量 125g	P 16.7		
		F 14.0		
		NA 2.5		
31 水	<b>鶏肉のから揚げ</b>	栄養価		
	ビーフン炒め ひじきの五色煮 ブロッコリーの中華ドレ和え 三色ピーマンソテー	E 643		
	野菜量 122g	P 22.4		
		F 21.4		
		NA 3.0		
1 木	<b>たらの手作り天ぷら</b>	栄養価		
	白菜のとろとろ煮 揚げギョーザ チンゲン菜のごまドレサラダ ウイナーオニオンソテー	E 551		
	野菜量 107g	P 15.7		
		F 14.0		
		NA 2.1		
2 金	<b>ハムカツ&amp;オムレツ</b>	栄養価		
	大根の煮付 信田巻き煮 マカロニサラダ (青じそ) ハーフカットコーン	E 592		
	野菜量 106g	P 15.0		
		F 13.9		
		NA 2.2		
3 土	<b>おまかせメニュー</b>	栄養価		
		E 551		
		P 15.7		
		F 14.0		
		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。

