

セブンビュー（阪南市民病院内レストラン）過去の承認V.O.S.メニュー

V.O.S.とは・・・

野菜・油・塩の量に配慮したヘルシーメニューです。
主食とおかずを組み合わせたもので、下記の基準のうちすべてを満たすものを「V.O.S.メニュー」

いずれかの基準を満たすものを「プレV.O.S.」といいます。

V：野菜（Vegetable） 120g以上（きのこ・海藻含む。いも類は含まない）

O：適油（Oil） 脂肪エネルギー比率 30%以下

S：適塩（Salt） 食塩相当量 3.0g以下

このページで
紹介するメニューは
全てV.O.S.メニュー！



〈V.O.S.メニューロゴマーク〉



〈プレV.O.S.ロゴマーク〉



●ヘルシープレート（豚肉と春野菜のオイスターソース炒め）

令和8年3月～令和8年5月提供

エネルギー：	549kcal
V（野菜）：	191g
O（脂肪エネルギー比）：	16.6%
S（食塩相当量）：	2.9g



阪南市民病院の栄養士監修の季節限定メニューです。
春キャベツやたけのこ等、春野菜のおいしさたっぷりのヘルシープレートです。

●ヘルシープレート（ゆず塩チキン）

令和8年1月～令和8年2月提供

エネルギー：	720kcal
V（野菜）：	189g
O（脂肪エネルギー比）：	29.5%
S（食塩相当量）：	3.0g



阪南市民病院の栄養士監修！
ゆず塩チキンや卵入り生姜スープなど、寒い冬にぴったりのヘルシープレートです。ぜひご賞味ください。

●ヘルシープレート（秋鮭の塩麴焼き）

令和7年10月～令和7年12月提供

エネルギー：	627kcal
V（野菜）：	226g
O（脂肪エネルギー比）：	17.9%
S（食塩相当量）：	2.4g



阪南市民病院の栄養士監修の減塩メニューです。
主食のキノコごはんからデザートまで、秋の味覚がたっぷり楽しめるヘルシープレートを、ぜひご賞味ください。

●ヘルシープレート（豚しゃぶサラダ）

令和7年7月～令和7年9月提供

エネルギー：	618kcal
V（野菜）：	270g
O（脂肪エネルギー比）：	29.3%
S（食塩相当量）：	2.9g



阪南市民病院の栄養士監修の減塩メニューです。
ポン酢でさっぱりと食べられる豚しゃぶサラダは暑い夏にぴったり！
夏野菜たっぷりのヘルシープレートをぜひご賞味ください。

●ヘルシープレート（鶏むね肉の生姜焼き）

令和7年1月～令和7年3月提供

エネルギー：	642kcal
V（野菜）：	204g
O（脂肪エネルギー比）：	16.0%
S（食塩相当量）：	2.8g



阪南市民病院の栄養士監修の減塩メニューです。
今回の献立では、大根、ゆず、みかん、キウイが旬の食材です。生姜焼きは片栗粉のおかげで調味料がうまく絡み、減塩でも美味しく食べられます。

●ヘルシープレート（鯖の西京焼き）

令和7年4月～令和7年6月提供

エネルギー：	631kcal
V（野菜）：	122g
O（脂肪エネルギー比）：	26.0%
S（食塩相当量）：	2.8g



阪南市民病院の栄養士監修の減塩メニューです。
鯖にはたんぱく質やビタミン類など、様々な栄養素が含まれています。
春が旬の鯖を使ったメニューをぜひご賞味ください！

●ヘルシープレート（さつまいもと豚肉の甘辛炒め）

令和6年9月～令和6年11月提供

エネルギー：	644kcal
V（野菜）：	130g
O（脂肪エネルギー比）：	25.7%
S（食塩相当量）：	2.9g



阪南市民病院の栄養士監修の減塩メニューです。
今回の献立では、きのこ、さつまいも、チンゲン菜、れんこん、柿が旬の食材です。旬の食材をたっぷり使用し秋の味覚を楽しめる献立にしました。

●ヘルシープレート（アジの南蛮漬け）

令和6年6月～令和6年8月提供

エネルギー：	632kcal
V（野菜）：	141g
O（脂肪エネルギー比）：	27.1%
S（食塩相当量）：	3.0g



阪南市民病院の栄養士監修の減塩メニューです。

暑さや疲れで食欲が減退しやすい夏にも食べやすい、さっぱりとしたメニューを中心に、たんぱく質や野菜などしっかりと栄養を摂れる献立です。ヘルシープレートを食べた夏に負けない体をつくりましょう！

●ヘルシープレート（ふわふわ鶏のハンバーグ）

令和6年3月～令和6年5月提供

エネルギー：	624kcal
V（野菜）：	294g
O（脂肪エネルギー比）：	29.0%
S（食塩相当量）：	2.4g



阪南市民病院の栄養士監修の減塩メニューです。

豆腐ハンバーグにはしそや生姜を加え、風味豊かに仕上げているため、塩分控えめでもおいしくいただけます。旬の菜の花も使用したメニューをぜひご賞味ください。

●ヘルシープレート（牛肉のすき煮）

令和5年12月～令和6年2月提供

エネルギー：	650kcal
V（野菜）：	140g
O（脂肪エネルギー比）：	28.8%
S（食塩相当量）：	2.9g



阪南市民病院の栄養士監修の減塩メニューです。

酢、レモン、ゆずなどのさわやかな酸味や、ごま油やかつお節などの香りで、少ない塩分でも美味しく食べられるように工夫しています。とっても美味しいプレートに仕上がっていますので是非ご賞味ください！

●ヘルシープレート（かつおのたたき）

令和5年9月～令和5年11月提供

エネルギー：	640kcal
V（野菜）：	286g
O（脂肪エネルギー比）：	15.9%
S（食塩相当量）：	2.5g



阪南市民病院の栄養士監修の減塩メニューです。

かつおのたたきはトマトや生姜を使ってあっさり食べられるように仕上げ、さらに旬のさつまいもや柿で秋を感じるようなメニューにしています。

●ヘルシープレート（豚肉のロール巻き）

令和5年6月～令和5年8月提供

エネルギー：	582kcal
V（野菜）：	162g
O（脂肪エネルギー比）：	27.0%
S（食塩相当量）：	3.0g



阪南市民病院の栄養士監修の減塩メニューです。

V.O.S.メニューは野菜120g以上となっており、今回のメニューでは野菜を162g摂取する事ができます。

豚肉のロール巻きは野菜を豚肉で巻く事でカサ増しができ、満足感プラスなかなか摂取しにくい野菜類をしっかり摂る事ができます。

●ヘルシープレート（かれいのおろし煮）

令和5年3月～令和5年5月提供

エネルギー：	621kcal
V（野菜）：	214g
O（脂肪エネルギー比）：	13.9%
S（食塩相当量）：	2.8g



阪南市民病院の栄養士監修の減塩メニューです。

ナッツやしそ、酢などの香りや酸味を利用して味付けすることで減塩しています。また、栄養豊富な旬の野菜を多く取り入れることでカロリー控え、健康的に満足感を得られやすい工夫もしています。

●ヘルシープレート（和風ポトフ）

令和4年12月～令和5年2月提供

エネルギー：	643kcal
V（野菜）：	190g
O（脂肪エネルギー比）：	18.8%
S（食塩相当量）：	2.9g



阪南市民病院の栄養士監修の減塩メニューです。

だしや塩こうじ、ゆずを使うことで旨味や香り、酸味を活かして美味しく減塩しています。寒い季節にぴったりのあたたかいポトフをぜひ召し上がってください。

●ヘルシープレート（鮭の豆腐タルタルソースかけ）

令和4年9月～令和4年11月提供

エネルギー：	581kcal
V（野菜）：	143g
O（脂肪エネルギー比）：	23.5%
S（食塩相当量）：	2.7g



阪南市民病院の栄養士監修の減塩メニューです。

秋を感じさせる栗ご飯とメイン料理の鮭の豆腐タルタルはマヨネーズの代わりに豆腐を使いアクセントに刻みたくあんを入れています。あっさりタルタルをご賞味ください。

●ヘルシープレート（タンドリーチキン）

令和4年6月～令和4年8月提供

エネルギー：	628kcal
V（野菜）：	225.4g
O（脂肪エネルギー比）：	22.8%
S（食塩相当量）：	2.9g



阪南市民病院の栄養士監修の減塩メニューです。

タンドリーチキンのソースには刻んだ玉ねぎを使用、添えにはピーマンを使用し、野菜の旨味や食感、彩りを楽しみつつ、野菜が摂れる工夫をしています。また、カレー粉の風味を活かすことで食塩の使用量を減らし、減塩しています。

●ヘルシープレート（鯖の山椒焼き）

令和4年3月～令和4年5月提供

エネルギー：	622kcal
V（野菜）：	136.3g
O（脂肪エネルギー比）：	26.2%
S（食塩相当量）：	2.7g



阪南市民病院の栄養士監修の減塩メニューです。

春の食材を使用した季節を感じられるプレートで、山椒や生姜を使い、うまみのある出汁をしっかりときかせて、少ない塩分でも美味しく食べられるように工夫しています。

●ヘルシープレート（豆乳シチュー）

令和3年12月～令和4年2月提供

エネルギー：	623kcal
V（野菜）：	210g
O（脂肪エネルギー比）：	26.1%
S（食塩相当量）：	2.9g



阪南市民病院の栄養士監修の減塩メニューです。

豆乳は臭いが気になる方も料理に使うことで食べやすくなりますので、シチューやスープなど温かい料理にぴったりです。ジュレポン酢は食材に絡みやすく少量でもしっかり味付けが出来ます。

●ヘルシープレート（豚肉のガーリックマスタード焼き）

令和3年9月～11月提供

エネルギー：	645kcal
V（野菜）：	229.5g
O（脂肪エネルギー比）：	22.6%
S（食塩相当量）：	2.8g



阪南市民病院の栄養士監修の減塩メニューです。

豚肉はガーリックやマスタード、はちみつなどを合わせて、塩分がなくても美味しく食べられるように工夫しています。

●ヘルシープレート（サーモンのカルパッチョ～ラビゴットソース～）

令和3年7月～9月提供

エネルギー：	644kcal
V（野菜）：	236g
O（脂肪エネルギー比）：	29.6%
S（食塩相当量）：	3.0g



阪南市民病院の栄養士監修の減塩メニューです。

ラビゴットソースは（フランス語の動詞ravigoter「元気を出させる」に由来）は、酢、食用油、野菜のみじん切りをベースとしたソースの一種です。暑い夏にさっぱりとした食事で元気をだして頂けるように提供しております。デザートのパインヨーグルトシャーベットはシャリシャリ食感が美味です。

●ヘルシープレート（カツオのたたき～トマト生姜ドレッシング～）

令和2年9月～11月提供

エネルギー：	651kcal
V（野菜）：	272g
O（脂肪エネルギー比）：	18.9%
S（食塩相当量）：	3.0g



阪南市民病院の栄養士監修の減塩メニューです。

かつおのたたきはトマトを使ってあっさり食べられるように、芋ようかんはサツマイモそのものの味を感じていただけるように甘味は抑えています。

●ヘルシープレート 冬（さわらのみそ焼き～レモン風味～）

令和元年1月～3月提供

エネルギー：	625kcal
V（野菜）：	139g
O（脂肪エネルギー比）：	20.3%
S（食塩相当量）：	3.0g



●ヘルシープレート 冬（鮭のちゃんちゃん焼き）

令和元年1月～3月提供

エネルギー：	630kcal
V（野菜）：	253g
O（脂肪エネルギー比）：	17.4%
S（食塩相当量）：	2.5g

