

☆ますみ弁当 ☆週間献立表

対象期間：2024/09/16～2024/09/28

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 *

16 月	祝日（敬老の日）		23 月	振替休日（秋分の日）	
17 火	春巻 焼きそば 一口絹厚揚げ煮 カリフラワーの甘酢和え チンゲン菜のソテー 野菜量 106g	栄養価 E 578 P 11.9 F 13.5 NA 2.4	24 火	瀬戸内レモンチキンカツ おとうふがんと煮 梅かつおザーサイ ほうれん草としめじのお浸し 三色ピーマンソテー 野菜量 124g	栄養価 E 534 P 14.3 F 11.7 NA 2.5
18 水	鶏肉のから揚げ 5種類の野菜炒め ひじき煮 ブロッコリーと若布の人参ドレ和え 枝豆天 野菜量 112g	栄養価 E 649 P 22.0 F 22.9 NA 3.2	25 水	鮭の塩焼き&プレーンオムレツ 豚肉のプルコギ風 南瓜の煮付け 小松菜と薄揚げの煮浸し 切干大根のナポリタン風 野菜量 109g	栄養価 E 528 P 22.3 F 8.5 NA 2.7
19 木	お好み焼き ビーフン炒め 和風サラダ いんげん豆の煮付け 揚げギョーザ 野菜量 120g	栄養価 E 527 P 14.0 F 9.5 NA 2.5	26 木	帆立クリーミーコロッケ 乱切りれんこん煮 ハーフカットコーン 若布と胡瓜の柑橘サラダ スパゲティカレーソテー 野菜量 112g	栄養価 E 617 P 11.1 F 17.2 NA 2.1
20 金	カレーコロッケ 筑前煮 小松菜のソテー 揚げ茄子の煮付け 大根と胡瓜の酢の物 野菜量 120g	栄養価 E 583 P 15.5 F 14.8 NA 2.4	27 金	野菜かき揚げ ひじきとさつま揚げの炒め煮 ブロッコリーのイタリアンサラダ 肉じゃが たこ焼き 野菜量 121g	栄養価 E 573 P 11.5 F 16.1 NA 1.5
21 土	おまかせメニュー		28 土	おまかせメニュー	

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。

