

☆ますみ弁当 ☆週間献立表

対象期間：2024/11/11～2024/11/23

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 *

11月	エビマヨネーズ風フライ 焼きそば ピーマンのおかか和え チンゲン菜とエリンギのソテー 揚げシューマイ 野菜量 91g	栄養価		
		E		625
		P		11.3
		F		18.0
12月	バーグピカタ マカロニサラダ うずまきポテト いんげんのマスタードソテー ひじきの風味和え 野菜量 100g	栄養価		
		E		569
		P		13.2
		F		13.2
13日	鶏肉のから揚げ 和風きのこパスタ 野菜炒め ブロッコリーのオニオンドレ和え 南瓜の煮付 野菜量 120g	栄養価		
		E		632
		P		21.6
		F		19.5
14日	大判肉包み チンジャオロース 中華胡瓜 切干大根の煮物 揚げなす煮 野菜量 123g	栄養価		
		E		546
		P		13.7
		F		12.0
15日	野菜かき揚げ 肉じゃが ほうれん草のごま和え キャロットがんもの煮付 春雨の炒め物 野菜量 105g	栄養価		
		E		562
		P		10.9
		F		15.9
16日	おまかせメニュー	栄養価		
		E		
		P		
		F		
18日	チキンカツ れんこんのきんぴら 信田巻煮 ブロッコリーとウインナーのソテー 紅白なます 野菜量 108g	栄養価		
		E		596
		P		15.1
		F		15.8
19日	ほっけの塩焼き ビーフン炒め 吹き寄せ煮 竹輪のいそべ揚げ 小松菜のサラダ 野菜量 73g	栄養価		
		E		539
		P		21.4
		F		10.7
20日	カレーコロッケ 八宝菜 五目大豆 若布と胡瓜の酢の物 揚げギョーザ 野菜量 109g	栄養価		
		E		617
		P		13.3
		F		17.8
21日	ハンバーグ コールスローサラダ ハーフカットコーン ほうれん草とえのきのソテー スパゲティナポリタン 野菜量 121g	栄養価		
		E		582
		P		17.1
		F		13.6
22日	海鮮串フライ 大豆と野菜のトマト煮 たれ付き肉団子 切干大根とひじきのゆずサラダ 揚げといんげんの煮付 野菜量 95g	栄養価		
		E		580
		P		16.3
		F		13.6
23日	祝日（勤労感謝の日）	栄養価		
		E		
		P		
		F		

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。

