

☆ますみ弁当 ☆週間献立表

対象期間：2025/08/18～2025/08/30

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 *

18 月	ウイナーポテトフライバジル風味	栄養価
	きんぴらごぼう ロールキャベツ ほうれん草と人参のごま和え 三色ピーマンソテー	E 552
	野菜量 138g	P 10.6
		F 15.3
		NA 2.2
19 火	チヂミ	栄養価
	大豆ひじき煮 ミニしゅうまい チンゲン菜のからし和え キャベツの味噌炒め	E 478
	野菜量 120g	P 11.8
		F 6.6
		NA 1.6
20 水	肉団子の酢豚風	栄養価
	茄子の揚げ浸し 大根の煮付け 彩りパスタサラダ ブロッコリーソテー	E 601
	野菜量 111g	P 15.3
		F 17.8
		NA 3.0
21 木	アジフライ	栄養価
	八宝菜 いんげんソテー 切干大根の酢の物 かぼちゃの煮付け	E 528
	野菜量 122g	P 14.4
		F 11.6
		NA 2.4
22 金	とり天	栄養価
	ビーフン炒め 小松菜の煮浸し ハーフカットコーン れんこんサラダ	E 526
	野菜量 108g	P 14.8
		F 11.1
		NA 1.5
23 土	おまかせメニュー	

25 月	カレーコロッケ	栄養価
	春雨さっぱりサラダ 豆乳がんも煮付け れんこんとツナの甘辛炒め いんげんのおかか和え	E 596
	野菜量 85g	P 13.3
		F 15.7
		NA 1.9
26 火	野菜かき揚げ	栄養価
	切干大根煮 ゆかりキャベツ ほうれん草のソテー たれ付き肉団子	E 539
	野菜量 136g	P 10.9
		F 14.9
		NA 2.0
27 水	いかメンチカツ	栄養価
	ブロッコリーとしめじの中華風炒め ポークチャップ 枝豆天 マカロニサラダ(青じそ)	E 540
	野菜量 82g	P 15.5
		F 11.9
		NA 2.9
28 木	ハンバーグ	栄養価
	和風きのこパスタ 中華胡瓜 ひじきの風味和え うずまきポテト	E 569
	野菜量 94g	P 16.5
		F 13.7
		NA 3.3
29 金	鶏肉のから揚げ	栄養価
	野菜炒め ふきの煮付け 小松菜サラダ サイコロ高野煮	E 538
	野菜量 90g	P 19.3
		F 14.8
		NA 3.0
30 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。

