☆ますみ弁当　☆週 間 献 立 表

対象期間：2025/03/31～2025/04/12

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　＊

		栄養価	
31 月	**チーズインメンチカツ** 野菜ときのこのカレーソテー 牡丹竹輪煮付　スパゲティサラダ 小松菜と人参の煮浸し 野菜量 120ｇ	E	571
		P	14.0
		F	15.9
		NA	1.9
1 火	**鶏野菜きのこ玉子＆筍とキャベツの和風春巻** 切干大根煮　ひじきの風味和え 豚肉と野菜の甘酢炒め 揚げポークシューマイ 野菜量 127ｇ	E	510
		P	12.9
		F	8.9
		NA	1.8
2 水	**ハンバーグデミソースがけ** 大豆と野菜のトマト煮 マカロニのカラフルソテー 若竹煮　揚げギョーザ 野菜量 114ｇ	E	575
		P	18.4
		F	14.7
		NA	2.8
3 木	**白身フライチリソースがけ** ブロッコリーのおかか和え 茄子の揚げ浸し　根菜煮 スパゲティゆかり和え 野菜量 120ｇ	E	536
		P	15.4
		F	10.5
		NA	2.9
4 金	**ゴマ塩かぼちゃフライ** タレ付き野菜肉巻き ビーフン炒め　サイコロ高野煮 いんげんのごま和え 野菜量 99ｇ	E	532
		P	13.8
		F	10.3
		NA	1.9
5 土	おまかせメニュー		

		栄養価	
7 月	**野菜かき揚げ＆かぼちゃ天ぷら** れんこんとツナの甘辛炒め マカロニサラダ　青菜の梅ごぼう和え キャロットがんもの煮付 野菜量 123ｇ	E	606
		P	10.7
		F	20.1
		NA	1.7
8 火	**海老しそカツ** きのこケチャップソテー 春雨の炒め物　青菜キャベツ ツナブロッコリー 野菜量 123ｇ	E	524
		P	14.1
		F	12.6
		NA	2.1
9 水	**鶏肉のから揚げ** 大豆ひじき煮　大根のナムル ほうれん草と人参のソテー ハーフカットコーン 野菜量 120ｇ	E	564
		P	18.6
		F	16.6
		NA	2.6
10 木	**肉団子の酢豚風** れんこん肉詰フライ　ポテトサラダ 菜の花入りたらこパスタ いんげんのごま和え 野菜量 106ｇ	E	621
		P	15.1
		F	17.2
		NA	2.8
11 金	**ハムキャベツカツ** 切干大根とひじきの彩りゆずサラダ 筑前煮　菜の花がんも煮 小松菜とごぼうのソテー 野菜量 142ｇ	E	558
		P	15.3
		F	14.4
		NA	2.5
12 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。