☆ますみ弁当　☆週 間 献 立 表

対象期間：2025/04/28～2025/05/10

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	
28 月	海老しそカツ 三色ピーマンソテー　五目大豆 ブロッコリーのイタリアンサラダ キャロットがんもの煮付 野菜量　109ｇ	E	525
		P	15.0
		F	11.9
		NA	1.9
29 火	祝日（昭和の日）		
30 水	野菜コロッケ 豚肉のプルコギ風　ピリ辛味付もやし いんげんとコーンのソテー カリフラワーの甘酢和え 野菜量　123ｇ	E	551
		P	13.0
		F	13.9
		NA	2.4
1 木	ハンバーグ ごぼうサラダ　うずまきポテト ほうれん草としめじのお浸し スパゲティカラフルソテー 野菜量　97ｇ	E	601
		P	16.9
		F	16.8
		NA	2.3
2 金	たまごサラダフライ ビーフン炒め　ひじき煮 大根と胡瓜の青じそサラダ ミニしゅうまい 野菜量　96ｇ	E	607
		P	13.2
		F	19.0
		NA	2.5
3 土	祝日（憲法記念日）		

		栄養価	
5 月	祝日（こどもの日）		
6 火	振替休日（みどりの日）		
7 水	海鮮串フライ ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ しろ菜とうす揚げの煮浸し 昆布豆　ミニがんも 野菜量　84ｇ	E	560
		P	18.1
		F	12.3
		NA	2.0
8 木	ごま油香る塩じゃがコロッケ 小松菜サラダ　茄子の揚げ浸し ひじきの風味和え 揚げギョーザ 野菜量　121ｇ	E	591
		P	12.7
		F	18.4
		NA	2.1
9 金	メンチカツ 5種類の野菜炒め　きのこの旨煮 切干大根とわかめのサラダ いんげんの煮付け 野菜量　134ｇ	E	541
		P	13.3
		F	12.6
		NA	2.1
10 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。