

☆ますみ弁当 ☆週 間 献 立 表

対象期間：2026/01/05～2026/01/17

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

*

5月	エビフライ＆コロッケ 乱切りれんこん煮 揚げギョーザ チンゲン菜としめじのソテー 春雨さっぱりサラダ 野菜量 98g	栄養価		12月	祝日（成人の日）	
		E 596				
		P 11.6				
		F 15.7				
6月	野菜春巻 彩りパスタサラダ 豆乳がんも煮付け 大豆と野菜のトマト煮 いんげんのおかか和え 野菜量 87g	栄養価		13月	北海道産じゃがいもコロッケ 豚肉とカラフルピーマンの甘辛炒め ほうれん草とえのきのお浸し ポテトサラダ 味付もやし 野菜量 125g	栄養価
		E 537				E 562
		P 12.1				P 12.6
		F 12.9				F 13.8
7月	ねぎ塩鶏カツ 根菜煮 ひじきの五色煮 ほうれん草ともやしのナムル ハーフカットコーン 野菜量 131g	栄養価		14月	野菜かき揚げ ツナと人参のしりしり 牡丹竹輪煮付け いんげんとささみのサラダ スパゲティカレーソテー 野菜量 100g	栄養価
		E 553				E 560
		P 14.2				P 11.6
		F 11.5				F 16.6
8月	コーンたっぷりフライ ビーフン炒め ゆかりキャベツ 若布と胡瓜の酢の物 サイコロ高野煮 野菜量 112g	栄養価		15月	肉団子の酢豚風 切干大根とひじきのゆずサラダ さばフライ 野菜炒め 小松菜のごま和え 野菜量 144g	栄養価
		E 570				E 563
		P 13.1				P 15.1
		F 13.7				F 14.9
9月	ハンバーグデミソースがけ 野菜のきんぴら 切干大根煮 小松菜とコーンのソテー ツナのトマトパスタ 野菜量 122g	栄養価		16月	鶏肉のから揚げ コーンとひじき煮 ブロッコリーサラダ 白菜と胡瓜のさっぱり和え マカロニきのこケチャップ 野菜量 122g	栄養価
		E 558				E 524
		P 13.9				P 18.4
		F 10.7				F 13.0
10月	おまかせメニュー	NA 2.4		17月	おまかせメニュー	NA 2.8



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！



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！

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。

