

☆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！！



* 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 98 g	栄養価 E 596 P 11.6 F 15.7 NA 2.4	12 月	祝日（成人の日）	
6 火	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 87 g	栄養価 E 537 P 12.1 F 12.9 NA 2.1	13 火	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 125 g	栄養価 E 562 P 12.6 F 13.8 NA 2.7
7 水	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 131 g	栄養価 E 553 P 14.2 F 11.5 NA 2.2	14 水	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 100 g	栄養価 E 560 P 11.6 F 16.6 NA 2.0
8 木	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 112 g	栄養価 E 570 P 13.1 F 13.7 NA 2.4	15 木	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 144 g	栄養価 E 563 P 15.1 F 14.9 NA 2.3
9 金	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 122 g	栄養価 E 558 P 13.9 F 10.7 NA 2.3	16 金	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 マカロニのこケチャップ 野菜量 122 g	栄養価 E 524 P 18.4 F 13.0 NA 2.8
10 土	おまかせメニュー		17 土	おまかせメニュー	



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。

