

# ☆ますみ弁当 ☆週 間 献 立 表

対象期間：2025/05/26～2025/06/07

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

\*

|         |                                                                                               |                                                                                                                                                                         |        |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 26<br>月 | <b>ザク切りキャベツメンチ</b><br>れんこん彩り酢の物   ポテトサラダ<br>スナッフえんどうのソテー<br>豆乳がんもの煮付け<br>野菜量 99g              |       | 栄養価    |
|         |                                                                                               |                                                                                                                                                                         | E 576  |
|         |                                                                                               |                                                                                                                                                                         | P 12.2 |
|         |                                                                                               |                                                                                                                                                                         | F 15.1 |
|         |                                                                                               |                                                                                                                                                                         | NA 2.1 |
| 27<br>火 | <b>野菜かき揚げ</b><br>茄子の揚げ浸し   揚げギョーザ<br>チンゲン菜とコーンのソテー<br>和風きのこパスタ<br>野菜量 132g                    |                                                                                        | 栄養価    |
|         |                                                                                               |                                                                                                                                                                         | E 542  |
|         |                                                                                               |                                                                                                                                                                         | P 9.4  |
|         |                                                                                               |                                                                                                                                                                         | F 16.4 |
|         |                                                                                               |                                                                                                                                                                         | NA 1.7 |
| 28<br>水 | <b>ハンバーグデミソースがけ</b><br>切干大根と人参の中華サラダ<br>根菜煮   ミニしゅうまい<br>いんげんのペペロンチーノ<br>野菜量 123g             |                                                                                      | 栄養価    |
|         |                                                                                               |                                                                                                                                                                         | E 550  |
|         |                                                                                               |                                                                                                                                                                         | P 15.7 |
|         |                                                                                               |                                                                                                                                                                         | F 12.4 |
|         |                                                                                               |                                                                                                                                                                         | NA 2.4 |
| 29<br>木 | <b>ごま油香る塩じゃがコロッケ</b><br>豚肉スタミナ焼き   オクラのお浸し<br>ツナのトマトパスタ<br>ひじきと揚げの煮物<br>野菜量 84g               |   | 栄養価    |
|         |                                                                                               |                                                                                                                                                                         | E 578  |
|         |                                                                                               |                                                                                                                                                                         | P 16.3 |
|         |                                                                                               |                                                                                                                                                                         | F 14.5 |
|         |                                                                                               |                                                                                                                                                                         | NA 2.3 |
| 30<br>金 | <b>天ぷら（茄子の肉はさみ&amp;さつま芋）</b><br>マカロニのカレーソテー   若竹煮<br>ブロッコリーのさっぱりサラダ<br>白菜と人参のごま和え<br>野菜量 129g |                                                                                      | 栄養価    |
|         |                                                                                               |                                                                                                                                                                         | E 521  |
|         |                                                                                               |                                                                                                                                                                         | P 10.1 |
|         |                                                                                               |                                                                                                                                                                         | F 12.5 |
|         |                                                                                               |                                                                                                                                                                         | NA 2.0 |
| 31<br>土 | おまかせメニュー                                                                                      |                                                                                                                                                                         |        |

|    |                    |        |
|----|--------------------|--------|
| 2月 | 信州みそポークカツ          | 栄養価    |
|    | きんぴらごぼう 味付もやし      | E 541  |
|    | カリフラワーの甘酢和え        | P 12.1 |
|    | ほうれん草のお浸し          | F 12.6 |
|    | 野菜量 121g           | NA 3.1 |
| 3火 | 目玉焼きフライ            | 栄養価    |
|    | スパゲティナポリタン ひじきの五色煮 | E 540  |
|    | 大根と胡瓜のフレンチサラダ      | P 12.4 |
|    | キャベツの三角春巻き         | F 13.1 |
|    | 野菜量 89g            | NA 2.5 |
| 4水 | 鶏肉のから揚げ            | 栄養価    |
|    | 春雨の炒め物 五目大豆        | E 532  |
|    | いんげんのごま和え          | P 18.6 |
|    | ハーフカットコーン          | F 12.3 |
|    | 野菜量 107g           | NA 1.4 |
| 5木 | 白身魚フライ             | 栄養価    |
|    | ビーフン炒め 青菜キャベツ      | E 524  |
|    | ブロッコリーのマスタード和え     | P 14.8 |
|    | マカロニサラダ            | F 11.1 |
|    | 野菜量 97g            | NA 2.1 |
| 6金 | 肉団子の酢豚風            | 栄養価    |
|    | 切干大根とひじきの彩りゆずサラダ   | E 581  |
|    | 野菜炒め カレーコロッケ       | P 14.2 |
|    | 小松菜と薄揚げの煮浸し        | F 15.3 |
|    | 野菜量 140g           | NA 2.6 |
| 7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。

