

☆ますみ弁当 ☆週 間 献 立 表

対象期間：2025/06/23～2025/07/05

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

*

23 月	ビーフコロッケ	栄養価	30 月	白身魚フライ	栄養価
	焼きそば れんこんサラダ	E 656		豚肉の生姜焼き 味付もやし和え	E 545
	揚げ茄子のポン酢漬け	P 12.1		いんげんと人参のソテー	P 18.4
	三色ピーマンソテー	F 18.5		豆乳がんも煮付け	F 13.5
	野菜量 109g	NA 2.3		野菜量 92g	NA 2.7
24 火	白身魚天ぷら	栄養価	1 火	ビーフメンチカツ	栄養価
	鶏肉の竜田揚げ 大豆ひじき煮	E 547		和風きのこパスタ サイコロ高野煮	E 573
	ほうれん草のお浸し	P 16.0		ほうれん草のおかか和え	P 15.5
	マカロニソテー	F 13.2		大豆と野菜のトマト煮	F 14.7
	野菜量 96g	NA 1.7		野菜量 79g	NA 2.6
25 水	野菜春巻	栄養価	2 水	ハンバーグデミソースがけ	栄養価
	筑前煮 小松菜サラダ	E 466		切干大根煮 うずまきポテト	E 613
	カリフラワーのカレー炒め	P 11.3		マカロニ彩りサラダ	P 17.5
	ロールキャベツ	F 7.8		ハーフカットコーン	F 14.5
	野菜量 125g	NA 2.1		野菜量 99g	NA 2.9
26 木	潮の香えび海苔カツ	栄養価	3 木	野菜コロッケ	栄養価
	野菜の甘酢炒め 五目大豆	E 483		八宝菜 ひじきの五色煮	E 583
	若布と胡瓜の柑橘サラダ	P 13.7		チンゲン菜のごま和え	P 11.3
	かぼちゃの煮付け	F 5.8		揚げギョーザ	F 17.3
	野菜量 117g	NA 2.0		野菜量 120g	NA 2.0
27 金	肉団子とチンゲン菜の中華煮	栄養価	4 金	鶏肉のから揚げ	栄養価
	コーンオニオンソテー スティックポテト	E 537		ビーフン炒め 中華胡瓜	E 573
	ブロッコリーのイタリアンサラダ	P 12.9		ねじりこんにゃくの煮付け	P 17.2
	切干大根のナポリタン風	F 13.2		れんこんの甘辛煮	F 16.9
	野菜量 128g	NA 2.7		野菜量 90g	NA 3.6
28 土	おまかせメニュー		5 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。

