

☆ますみ弁当 ☆週間献立表

対象期間：2025/07/21～2025/08/02

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 *

21 月	祝日（海の日）		28 月	カレーメンチカツ きんぴらごぼう ポテトサラダ カリフラワーの甘酢和え いんげんと人参のソテー 野菜量 121g	栄養価 E 570 P 10.8 F 15.0 NA 2.0
22 火	枝豆コロッケ 回鍋肉風炒め物 れんこんの酢の物 キャロットがんもの煮付 ほうれん草のお浸し 野菜量 121g	栄養価 E 550 P 13.4 F 13.1 NA 1.9	29 火	アジフライ 和風きのこパスタ かぼちゃの煮付 チンゲン菜とエリンギのソテー 大根と油揚げの煮物 野菜量 111g	栄養価 E 508 P 14.7 F 10.0 NA 1.8
23 水	バーグピカタ 冬瓜煮 ゆかりキャベツ スパゲティソテー いんげんのごま和え 野菜量 123g	栄養価 E 458 P 12.5 F 3.9 NA 2.3	30 水	鶏肉のから揚げ 春雨の炒め物 大豆ひじき煮 ほうれん草のごま和え ハーフカットコーン 野菜量 116g	栄養価 E 537 P 19.0 F 12.5 NA 2.2
24 木	野菜かき揚げ ビーフン炒め 小松菜のサラダ 揚げポークシューマイ ひじきの五色煮 野菜量 129g	栄養価 E 567 P 10.1 F 17.4 NA 1.6	31 木	大判キャベツ焼き カラフルピーマンのおかか和え 切干大根とひじきのゆずサラダ さばフライ マカロニソテー 野菜量 106g	栄養価 E 513 P 10.8 F 12.7 NA 1.7
25 金	白身魚フライ 5種類の野菜炒め サイコロ高野煮 ブロッコリーの中華ドレ和え 切干大根のナポリタン風 野菜量 98g	栄養価 E 526 P 15.2 F 12.5 NA 1.9	1 金	野菜春巻 根菜煮 青菜キャベツ スパゲティカレー炒め たれ付き肉団子 野菜量 120g	栄養価 E 507 P 10.7 F 9.5 NA 2.4
26 土	おまかせメニュー		2 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。

