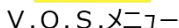


☆ますみ弁当 ☆週間献立表

対象期間：2025/09/15～2025/09/27

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



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

*

15 月	祝日（敬老の日）			22 月	アジフライ 豚肉とカラフルピーマンの甘辛炒め 味付けもやし 茄子の揚げ浸し ほうれん草のおかか和え 野菜量 109g	栄養価 E 518 P 16.2 F 12.3 NA 2.0
16 火	野菜かき揚げ 豚肉のソースマリネ きんぴらごぼう 小松菜のソテー 花がんと煮付け 野菜量 124g	栄養価 E 564 P 10.6 F 18.5 NA 1.4		23 火	祝日（秋分の日）	
17 水	栗かぼちゃコロッケ ツナのトマトパスタ 大根煮付け ブロッコリーのごまドレ和え もやしと蒸し鶏のナムル 野菜量 110g	栄養価 E 596 P 12.4 F 15.4 NA 2.3		24 水	鶏野菜きのこ玉子 れんこんの高菜炒め 揚げギョーザ いんげんのペペロンチーノ風 カリフラワーの甘酢和え 野菜量 120g	栄養価 E 450 P 10.1 F 6.2 NA 2.8
18 木	バーグピカタ 切干大根とひじきのゆずサラダ ほうれん草とコーンのソテー 野菜春巻 根菜煮 野菜量 134g	栄養価 E 496 P 11.9 F 8.1 NA 2.6		25 木	枝豆コロッケ ビーフン炒め きこのカレーソテー チンゲン菜のからし和え ハーフカットコーン 野菜量 127g	栄養価 E 522 P 11.7 F 11.7 NA 1.6
19 金	肉団子の酢豚風 たらこパスタ チンゲン菜のごま和え 白菜のコールスローサラダ 揚げポークシューマイ 野菜量 131g	栄養価 E 549 P 13.4 F 13.4 NA 2.6		26 金	鶏肉のから揚げ ひじきの風味和え ゆかりキャベツ 切干大根のナポリタン風 小松菜と薄揚げの煮浸し 野菜量 130g	栄養価 E 547 P 16.6 F 15.5 NA 1.6
20 土	おまかせメニュー			27 土	おまかせメニュー	



体の調子を整えるビタミン・



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。

