

☆ますみ弁当 ☆週 間 献 立 表

対象期間：2025/10/13～2025/10/25

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

*

13 月	祝日（スポーツの日）		20 月	イカしそチーズカツ チンゲン菜ときのこの旨煮 茄子の揚げ浸し 味付もやし 三色ピーマンソテー 野菜量 138g	栄養価 E 549 P 14.3 F 13.8 NA 2.4
14 火	ジャーマンポテトフライ 小松菜の煮浸し 揚げギョーザ 根菜のカレー炒め スパゲティサラダ 野菜量 92g	栄養価 E 575 P 10.7 F 16.9 NA 1.8	21 火	チヂミ ほうれん草とえのきのお浸し 中華野菜炒め 切干大根煮 たれ付き肉団子 野菜量 120g	栄養価 E 469 P 13.6 F 3.9 NA 2.3
15 水	ハンバーグ マカロニソテー ひじき煮 ブロッコリーの人参ドレ和え うずまきポテト 野菜量 98g	栄養価 E 576 P 16.9 F 14.0 NA 2.2	22 水	鶏肉のから揚げ 若布と麩の酢の物 サイコロ高野煮 ピーマンとキャベツの味噌炒め スパゲティゆかり和え 野菜量 71g	栄養価 E 539 P 19.6 F 11.1 NA 3.0
16 木	アジフライ れんこんきんぴら かぼちゃの煮付 ほうれん草としめじのソテー 切干大根のコクうまさサラダ 野菜量 123g	栄養価 E 552 P 14.9 F 13.1 NA 2.0	23 木	野菜かき揚げ 切干大根とひじきのゆずサラダ 筑前煮 いんげんの煮付 ミニしゅうまい 野菜量 120g	栄養価 E 554 P 12.8 F 15.9 NA 1.4
17 金	野菜春巻 いんげんのペペロンチーノ炒め コールスローサラダ（青じそ） 卵の花 チキンリング 野菜量 93g	栄養価 E 509 P 10.5 F 11.9 NA 2.2	24 金	かぼちゃコロッケ 八宝菜 ミニ生姜天 マカロニのカレーソテー ブロッコリーのごま和え 野菜量 111g	栄養価 E 574 P 16.0 F 13.2 NA 3.1
18 土	おまかせメニュー		25 土	おまかせメニュー	



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！



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。

