

☆ますみ弁当 ☆週 間 献 立 表

対象期間：2025/11/10～2025/11/22

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

*

10月	根菜メンチカツ 茄子の揚げ浸し ポテトサラダ いんげんとコーンのソテー 味付もやし和え 野菜量 124g	栄養価 E 621 P 13.1 F 22.1 NA 2.4
11月	ミートオムレツ きんぴらごぼう チキンリング ほうれん草としめじのお浸し 春雨と胡瓜の酢の物 野菜量 104g	栄養価 E 477 P 12.1 F 7.5 NA 2.1
12月	アジフライ ブロッコリーと若布のサラダ 野菜炒め たれ付き肉団子 切干大根のゆかり和え 野菜量 117g	栄養価 E 516 P 15.3 F 11.0 NA 2.0
13月	野菜かき揚げ ひじきの風味煮 豆乳がんも煮付け 蒸し鶏のパペロンチーノ チンゲン菜の中華サラダ 野菜量 123g	栄養価 E 537 P 11.3 F 14.7 NA 1.5
14月	ハムチーズカツ 大根の煮付け 揚げギョーザ マカロニケチャップソテー 若布と胡瓜の柑橘サラダ 野菜量 124g	栄養価 E 567 P 13.0 F 15.2 NA 2.3
15土	おまかせメニュー	
17月	ウインナーポテトカレーカツ れんこんサラダ 牡丹竹輪煮付け カリフラワーの甘酢和え 彩りピーマンきんぴら 野菜量 120g	栄養価 E 577 P 11.9 F 15.9 NA 2.2
18月	かぼちゃコロツケ ビーフン炒め 白菜と人参のお浸し ブロッコリーオニオンサラダ 揚げポークシューマイ 野菜量 120g	栄養価 E 556 P 14.1 F 13.7 NA 2.0
19月	肉団子の酢豚風 彩りパスタサラダ 青菜キャベツ いんげんとちくわのソテー チンジャオロース春巻 野菜量 106g	栄養価 E 593 P 14.9 F 17.3 NA 2.8
20月	イカしそチーズカツ ミートスパゲティ サイコロ高野煮 大根とオクラのゆかり和え 白菜のとろとろ煮 野菜量 84g	栄養価 E 554 P 16.8 F 11.5 NA 2.4
21月	鶏肉のから揚げ 切干大根の煮物 生姜天煮 青菜とひじきのゆずサラダ ハーフカットコーン 野菜量 120g	栄養価 E 538 P 19.8 F 11.5 NA 2.7
22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。

