

☆ますみ弁当 ☆週間献立表

対象期間：2025/12/08～2025/12/20

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.



プレV.O.S.



プレV.O.S.



* E : 熱量kcal

P : 蛋白質g

F : 脂肪g

NA : 塩分g

*

8 月	イカしそチーズカツ チンゲン菜ときのこの旨煮 野菜のきんぴら 里芋煮 味付もやし和え 野菜量 106 g	栄養価 E 543 P 14.6 F 12.1 NA 1.9	15 月	ハムと白菜の中華あんかけフライ 小松菜のソテー ごぼうの煮付け キャロットがんも煮 春雨さっぱりサラダ 野菜量 100 g	栄養価 E 552 P 12.1 F 13.9 NA 2.4
			16 火	肉団子の酢豚風 茄子の揚げ浸し れんこんのきんぴら いんげんとコーンのソテー 薄揚げとひじきの煮物 野菜量 132 g	
9 火	ハンバーグデミソースがけ 小松菜の煮浸し うずまきポテト スパゲティカラフルソテー キャベツの甘酢和え 野菜量 82 g	栄養価 E 560 P 13.6 F 9.9 NA 2.6	17 水	鶏肉のから揚げ ほうれん草のごま和え 切干大根のナポリタン風 白菜とグリーンピースの煮物 カリフラワーのカレー炒め 野菜量 125 g	栄養価 E 499 P 18.3 F 10.1 NA 2.5
			18 木	親子風オムレツ 高菜スパゲティ キャベツの土佐煮 ブロッコリーのオニオンドレ和え おとうふがんも煮 野菜量 85 g	
10 水	チヂミ いんげんとひじき煮 チキンナゲット れんこんとツナの甘辛炒め 若布と胡瓜の柑橘サラダ 野菜量 112 g	栄養価 E 501 P 12.7 F 8.5 NA 1.9	19 金	さばフライ 鶏肉の竜田揚げ 吹き寄せ煮 チンゲン菜のソテー 青菜キャベツ 野菜量 83 g	栄養価 E 460 P 13.8 F 6.2 NA 2.1
			20 土	おまかせメニュー	
11 木	野菜かき揚げ 豚肉のプルコギ風 かぼちゃの煮付け ほうれん草とえのきのお浸し 切干大根のゆかり和え 野菜量 137 g	栄養価 E 540 P 12.5 F 14.2 NA 1.0			
12 金	北海道産じゃがいもコロッケ ビーフン炒め 大根の煮付け ブロッコリーの中華ドレ和え たれ付き肉団子 野菜量 89 g	栄養価 E 561 P 12.4 F 13.1 NA 2.2			
13 土	おまかせメニュー				



体の調子を整えるビタミン・
ミネラル・食物繊維の供給源！



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。

