

☆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

*

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 106g	栄養価		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 キャロットがんと煮 春雨さっぱりサラダ 野菜量 100g	栄養価	
		E	543			E	552
		P	14.6			P	12.1
		F	12.1			F	13.9
9月	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 82g	NA	1.9	16月	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 132g	NA	2.4
		栄養価				栄養価	
		E	560			E	572
		P	13.6			P	14.2
10月	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 112g	F	9.9	17月	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 125g	F	16.3
		NA	2.6			NA	2.4
		栄養価				栄養価	
		E	501			E	499
11月	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 137g	P	12.7	18月	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 おとうふがんと煮 野菜量 85g	P	18.3
		F	8.5			F	10.1
		NA	1.9			NA	2.5
		栄養価				栄養価	
12月	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 89g	E	540	19月	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 83g	E	460
		P	12.5			P	13.8
		F	14.2			F	6.2
		NA	1.0			NA	2.1
13月	おまかせメニュー	E	561	20月	おまかせメニュー	E	554
		P	12.4			P	17.5
		F	13.1			F	15.9
		NA	2.2			NA	1.7

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。

