

☆ますみ弁当 ☆週 間 献 立 表

対象期間：2026/02/02～2026/02/14

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

*

2月	白身魚フライ れんこんきんぴら ミニ生姜天 ほうれん草とコーンのソテー ポテトサラダ 野菜量 89g	 	栄養価 E 556 P 14.4 F 13.0 NA 2.3
	大判肉包み 五目大豆 ゆかりキャベツ いんげんのおかか和え ハーフカットコーン 野菜量 130g		栄養価 E 511 P 13.4 F 8.5 NA 1.4
	カレーコロッケ 高菜スパゲティ 大根の煮付け ブロッコリーのイタリアンサラダ ミニしゅうまい 野菜量 97g	 	栄養価 E 578 P 11.8 F 15.1 NA 1.9
	ハンバーグ 小松菜の煮浸し かぼちゃの煮付け カリフラワーの甘酢和え 切干大根のナポリタン風 野菜量 129g		栄養価 E 524 P 13.3 F 6.8 NA 2.1
6金	鶏肉のから揚げ 野菜炒め ひじきの五色煮 若布と胡瓜の酢の物 茄子の揚げ浸し 野菜量 128g	 	栄養価 E 555 P 19.0 F 14.9 NA 3.4
	おまかせメニュー		

9月	ベーコンマヨカツ	栄養価
	小松菜サラダ きのこケチャップ	E 637
	オニオンコーンソテー	P 12.9
	豆乳がんも煮付け	F 24.3
	野菜量 121g	NA 2.3
10火	肉団子のチリソースがけ	栄養価
	うずまきポテト 味付もやし	E 557
	チンゲン菜としめじのソテー	P 15.6
	高野豆腐と野菜の煮物	F 15.0
	野菜量 102g	NA 2.5
11水	祝日（建国記念の日）	
12木	アジフライ	栄養価
	豚肉しぐれ煮 いんげんのソテー	E 547
	三色ピーマンのおかか和え	P 15.7
	スパゲティサラダ	F 14.1
	野菜量 104g	NA 1.5
13金	キャベツの三角春巻&ねぎオムレツ	栄養価
	れんこんの煮付け おからポテト	E 544
	ブロッコリーと若布の中華サラダ	P 12.1
	マカロニのカレーソテー	F 13.8
	野菜量 103g	NA 2.3
14土	おまかせメニュー	

【お知らせ】 週間献立表（ますみ弁当）は、
Instagramに掲載させていただいておりますので、
今後はそちらにてご確認をお願いいたします。
従来通り献立表が必要な方はお申し出下さい。

Follow Me!

フォローよろしくお願い致します！



ようしく
願います



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。

