

# ☆ますみ弁当 ☆週 間 献 立 表

対象期間：2026/03/02～2026/03/14

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	<b>ハムと白菜の中華フライ</b> 三色ピーマンソテー 菜の花がんも煮 いんげんのごま和え 春雨さっぱりサラダ 野菜量 106g	 	栄養価 E 540 P 11.3 F 13.7 NA 2.1		
	3 火	<b>ねぎオムレツ &amp; 和風春巻</b> 大根の甘酢和え たれ付き肉団子 ブロッコリーのおかか和え 菜の花入りたらこパスタ 野菜量 112g	 	栄養価 E 512 P 13.3 F 9.1 NA 2.9	
		4 水	<b>ベーコンマヨカツ</b> ツナと人参のしりしり 乱切りれんこん煮 チンゲン菜としめじの煮浸し マカロニのカレーソテー 野菜量 122g		栄養価 E 613 P 11.6 F 19.9 NA 2.4
			5 木	<b>白身魚フライ</b> 切干大根とひじきのゆずサラダ 筑前煮 かぼちゃの煮付け ほうれん草のソテー 野菜量 121g	
6 金				<b>ハンバーグデミソースがけ</b> オクラのお浸し 根菜煮 スパゲティナポリタン カリフラワーのマリネ 野菜量 120g	
	7 土			おまかせメニュー	

9月	イカキャベツカツ	ほうれん草とウインナーのソテー 味付もやし和え 揚げ茄子の煮付け ポークシューマイ	野菜量 121 g		栄養価
					E 565
					P 13.0
					F 17.7
					NA 2.7
10火	野菜かき揚げ	ビーフン炒め ひじきの五色煮 いんげんのペパロン風 揚げギョーザ	野菜量 121 g		栄養価
					E 558
					P 10.3
					F 17.4
					NA 1.6
11水	鶏肉のから揚げ	野菜炒め 和風サラダ 切干大根と大豆の煮物 牡丹竹輪煮付け	野菜量 105 g		栄養価
					E 582
					P 18.7
					F 18.3
					NA 3.4
12木	チヂミ	白菜のとろとろ煮 春雨と胡瓜の酢の物 ブロッコリーのごま和え キャベツの三角春巻	野菜量 108 g	 	栄養価
					E 476
					P 12.2
					F 5.4
					NA 1.8
13金	旨辛カレーメンチカツ	五目大豆 マカロニサラダ チンゲン菜のお浸し れんこんの天ぷら	野菜量 110 g		栄養価
					E 686
					P 14.3
					F 25.9
					NA 1.8
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、HPと  
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ご遠慮なくお申し出下さい。



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。

