

# ☆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！！



\* E : 热量kcal

P : 蛋白質g

F : 脂肪g

NA : 塩分g

\*

月	2	ハムと白菜の中華フライ	栄養価				月	9	イカキヤベツカツ	栄養価								
			E	540	P	11.3	F	13.7	NA	2.1	E	565	P	13.0	F	17.7	NA	2.7
月	3	ねぎオムレツ&和風春巻	栄養価				月	10	野菜かき揚げ	栄養価								
火		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	E	512	P	13.3	F	9.1	NA	2.9	E	558	P	10.3	F	17.4	NA	1.6
水	4	ベーコンマヨカツ	栄養価				水	11	鶏肉のから揚げ	栄養価								
木		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	E	613	P	11.6	F	19.9	NA	2.4	E	582	P	18.7	F	18.3	NA	3.4
木	5	白身魚フライ	栄養価				木	12	チヂミ	栄養価								
木		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	E	533	P	15.5	F	11.8	NA	2.1	E	476	P	12.2	F	5.4	NA	1.8
金	6	ハンバーグデミソースかけ	栄養価				金	13	旨辛カレーメンチカツ	栄養価								
金		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	E	512	P	13.0	F	6.8	NA	2.8	E	686	P	14.3	F	25.9	NA	1.8
土	7	おまかせメニュー					土	14	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。

