

☆ますみ弁当 ☆週間献立表

対象期間：2026/03/30～2026/04/11

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 *

30 月	アジフライ	栄養価
	ポテトサラダ たれ付き肉団子 いんげんとコーンのソテー 野菜のきんぴら	E 556
	野菜量 80g  	P 14.1
		F 14.7 NA 1.9
31 火	お好み焼き	栄養価
	5種類の野菜炒め 切干大根煮 ほうれん草とえのきのお浸し 蒸しシューマイ	E 501
	野菜量 136g 	P 11.9
		F 8.7 NA 2.0
1 水	ささみフライ	栄養価
	大豆ひじき煮 小松菜のサラダ スパゲティカレーソテー ハーフカットコーン	E 551
	野菜量 121g 	P 12.9
		F 12.8 NA 1.8
2 木	ハンバーグデミソースがけ	栄養価
	吹き寄せ煮 かぼちゃの煮付け ブロッコリーの人参ドレ和え キャベツのソテー	E 525
	野菜量 122g 	P 15.0
		F 8.4 NA 2.3
3 金	ごま油香る塩じゃがコロッケ	栄養価
	八宝菜 水菜と大根の煮物 若布と胡瓜の酢の物 揚げギョーザ	E 564
	野菜量 112g  	P 13.2
		F 15.5 NA 2.6
4 土	おまかせメニュー	

6 月	メンチカツ	栄養価
	菜の花がんと煮 ごぼうの煮付け チンゲン菜とエリンギのソテー カリフラワーの甘酢和え	E 596
	野菜量 120g 	P 14.1
		F 17.3 NA 1.9
7 火	ほっけの塩焼&チンジャオロース春巻	栄養価
	マカロニサラダ うずまきポテト 小松菜の煮浸し ゆかりキャベツ	E 547
	野菜量 97g  	P 16.8
		F 12.7 NA 2.0
8 水	ミートオムレツ	栄養価
	さばフライ 白菜のとろとろ煮 切干大根のコクうまサラダ 三色ピーマンソテー	E 548
	野菜量 121g 	P 15.2
		F 13.2 NA 2.6
9 木	菜の花と筍のコロッケ	栄養価
	サイコロ高野煮 味付けもやし和え いんげんと人参のソテー ひじきの風味和え	E 507
	野菜量 122g 	P 11.9
		F 12.1 NA 2.4
10 金	鶏肉のから揚げ	栄養価
	ビーフン炒め 大根の煮物 ブロッコリーの中華ドレ和え キャロットがんと煮付け	E 592
	野菜量 91g 	P 19.3
		F 19.6 NA 3.1
11 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。

Follow Me!

フォローよろしくお願い致します！



よろしく
お願いします



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。

