

☆ますみ弁当 ☆週間献立表

対象期間：2026/05/25～2026/06/06

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 *

25 月	アジフライ	栄養価
	焼きそば たれ付き肉団子 れんこんのカレー炒め 胡瓜と大根の酢の物	E 548 P 14.2 F 12.0 NA 2.4
	野菜量 84g	
26 火	ハムカツ	栄養価
	キャベツの土佐煮 マカロニサラダ チンゲン菜とエリンギのソテー ハーフカットコーン	E 518 P 11.7 F 11.2 NA 2.5
	野菜量 125g	
27 水	野菜かき揚げ	栄養価
	切干大根煮 ゆかり白菜 チンジャオロース風炒め 茄子の揚げ浸し	E 555 P 12.5 F 16.9 NA 1.4
	野菜量 143g	
28 木	お好み焼き	栄養価
	ひじき煮 ごぼうサラダ 和風きのこパスタ 揚げギョーザ	E 542 P 12.9 F 12.5 NA 2.3
	野菜量 121g	
29 金	野菜春巻	栄養価
	ポークチャップ 揚げといんげんの煮付け カリフラワーの甘酢和え キャロットがんと煮付け	E 510 P 14.0 F 10.0 NA 2.5
	野菜量 104g	
30 土	おまかせメニュー	

1 月	ウイナーBBQソースカツ	栄養価
	きんぴらごぼう 生姜天 ブロッコリーの人参ドレ和え 豚肉の生姜焼き	E 595 P 15.9 F 17.6 NA 2.5
	野菜量 92g	
2 火	肉団子の酢豚風	栄養価
	小松菜の煮浸し 冬瓜のコンソメ煮 切干大根とひじきのゆずサラダ ポテトスティック	E 540 P 13.2 F 13.2 NA 2.7
	野菜量 126g	
3 水	潮の香えび海苔カツ	栄養価
	れんこんきんぴら 青菜キャベツ いんげんとコーンのソテー 揚げポークシューマイ	E 526 P 12.6 F 11.6 NA 1.7
	野菜量 113g	
4 木	ねぎオムレツ&かぼちゃの天ぷら	栄養価
	吹き寄せ煮 中華野菜炒め 若布と胡瓜の酢の物 おとうふがんと煮	E 512 P 13.6 F 13.2 NA 2.0
	野菜量 120g	
5 金	鶏肉のから揚げ	栄養価
	ミートスパゲティ コーンオニオンソテー ほうれん草とえのきのごま和え 切干大根と大豆の煮物	E 608 P 17.9 F 17.4 NA 3.2
	野菜量 114g	
6 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。

