

# ☆ますみ弁当 ☆週間献立表

対象期間：2026/06/22～2026/07/04

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 \*

22 月	<b>夏野菜カレーコロツケ</b>	栄養価	29 月	<b>メンチカツ</b>	栄養価
	サイコロ厚揚げ煮 味付もやし和え ほうれん草とウインナーのソテー ひらひら大根の酢の物	E 572		きんぴらごぼう 五目巾着 三色ピーマンのおかか和え 春雨さっぱりサラダ	E 600
	野菜量 126g	P 13.2		野菜量 120g	P 12.2
	NA 3.7	F 17.5		NA 1.8	F 19.5
23 火	<b>アジフライ</b>	栄養価	30 火	<b>野菜かき揚げ</b>	栄養価
	スパゲティソテー ゆかり白菜 なすとオクラの煮物 揚げギョーザ	E 549		豚肉のプルコギ風 いんげんソテー 和風きのこパスタ かぼちゃフライ	E 638
	野菜量 109g	P 14.1		野菜量 123g	P 13.6
	NA 1.6	F 14.5		NA 2.2	F 20.8
24 水	<b>野菜と木耳の豆腐ステーキ</b>	栄養価	1 水	<b>鶏肉のから揚げ</b>	栄養価
	きのこのカレーソテー 切干大根煮 ブロッコリーの和風ドレ和え 豚肉とごぼうの中華炒め	E 484		根菜煮 ひじきの風味和え 小松菜入りたらこパスタ ハーフカットコーン	E 571
	野菜量 128g	P 14.5		野菜量 121g	P 16.9
	NA 1.9	F 9.3		NA 2.6	F 14.7
25 木	<b>ウインナーBBQソースカツ</b>	栄養価	2 木	<b>肉団子のチリソースがけ</b>	栄養価
	マカロニサラダ かぼちゃの煮付け いんげんと人参のソテー 白菜とツナの煮浸し	E 587		ほうれん草と人参のごま和え ビーフン炒め さばフライ カリフラワーの甘酢和え	E 616
	野菜量 120g	P 12.3		野菜量 113g	P 16.0
	NA 2.1	F 17.4		NA 2.5	F 18.3
26 金	<b>ハンバーグ和風ソースがけ</b>	栄養価	3 金	<b>潮の香えび海苔カツ</b>	栄養価
	中華胡瓜 信田巻煮 ツナのトマトパスタ 乱切りれんこん煮	E 562		豚肉のスタミナ焼き 揚げシューマイ 切干大根とひじきの彩りゆずサラダ いんげんのマスタードソテー	E 553
	野菜量 102g	P 15.0		野菜量 121g	P 16.6
	NA 3.7	F 9.5		NA 2.0	F 13.2
27 土	おまかせメニュー		4 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。

