最上総合支庁オリジナル おいしい適塩ランチ

～令和8年度～

減塩はおいしくない、物足りないなどのイメージがあり、減塩メニューを敬遠する人も少なくありません。山形県最上総合支庁では、減塩・適塩でもおいしく食べる工夫をお知らせし、健康的な食生活を実践するきっかけづくりを行っています。

○提供日　年４回（時間11：30～14：00）
○場　所　最上総合支庁食堂（1階）
　　お食事処「千起（せんき）」
○価　格　700円（税込み）
○提供数　120食限定

※価格、提供数は変更になる場合があります。

食塩相当量2.5ｇ以下
エネルギー量600kcal程度
野菜使用量180ｇ以上
（１日の目標量(350g)の半分以上）

過去の適塩ランチの写真

第１弾を令和８年６月19日（金）に実施します！

＜献立＞
- ごはん
- アスパラガスとにんじんのスープ
- チキンカツ風
  ～トマトソースかけ～
- 小松菜の磯辺和え
- フルーツ

※献立は変更になる場合があります。

詳細はこちらから → 適塩ランチ

食塩控えめでも
おいしいランチを
ぜひお試しください♪

第２弾
令和８年
８月19日(水)

第３弾
令和８年
11月19日(木)

第４弾
令和９年
２月19日(金)

企画・問合せ先　山形県最上総合支庁（最上保健所）地域健康福祉課　TEL0233-29-1267