

おいしい^{てき えん}適塩ランチ

塩分控えめでもおいしいランチをお試ください！

第1弾

令和8年6月19日(金)

700円
(税込)

11:30～14:00

食塩2.4g

最上総合支庁食堂

お食事処 千起

新庄市金沢字大道上2034



MENU

- ・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

今までの適塩ランチの
レシピを掲載しています！



栄養成分表示 (推定値)

*エネルギー	651kcal
*たんぱく質	36.5g
*脂質	17.6g
*炭水化物	95.8g
*食塩相当量	2.4g

野菜使用量
約280g

果物使用量
約50g

- ★野菜は1日**350g** 食べましょう。
- ★1日の食塩摂取目標量は
男性**7.5g** 未満、女性**6.5g** 未満です。

