

今年もやります！

最上総合支庁オリジナル

おいしい適塩ランチ

塩分控えめでもおいしいランチをお試しください

第1弾

600円
(税込)

食塩2.5g

令和5年5月19日(金)

11:30~14:00

最上総合支庁食堂

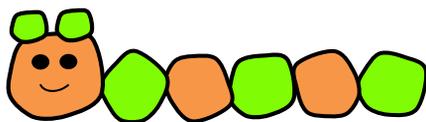
食事処 千起

新庄市金沢字大道上2034



※画像はイメージです。
実際と異なることがあります。

MENU



- ・キーマカレー (Keema Curry)
- ・付け合わせ (garnish)
- ・うるいのマリネ (Hosta sieboldiana marinated)
- ・うどのポタージュ (Aralia cordata Potage)
- ・フルーツ (Fruit)

栄養成分(推定値)

*エネルギー	667Kcal
*たんぱく質	22.8g
*脂質	24.1g
*炭水化物	98.9g
*食塩相当量	2.5g

野菜使用量 210g

果物使用量 30g

1日の食塩摂取目標量

男性7.5g 女性6.5g

1日の野菜摂取目標量

350g 野菜をたくさん
食べましょう♪

果物も食事
に取り入れ
ましょう!



今までの適塩ランチの
レシピを掲載しています