

第4弾

# おいしい適塩ランチ

最上総合支庁オリジナル

600円 (税込)

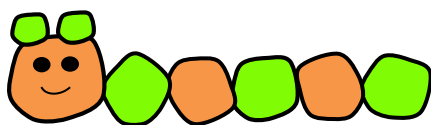
食塩2.4g

塩分控えめでもおいしいランチをお試しください♪今年度最後です。



## MENU

- ・鶏肉の香草パン粉焼き
- ・冬野菜たっぷり豆乳のみそ汁
- ・切り干し大根のシャキシャキサラダ
- ・ごはん
- ・フルーツ



### 栄養成分 (推定値)

*エネルギー	566kCal
*たんぱく質	34.9g
*脂質	14.3g
*炭水化物	82.8g
*食塩相当量	2.4g

野菜使用量 180g

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

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

令和7年 **2月19日** (水) 11:30~14:00

場所：最上総合支庁食堂 食事処 千起  
新庄市金沢字大道上2034



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