

# 村山総合支庁食堂

## 減塩・ベジアップ

### プロジェクト



19日は  
減塩・野菜の日

毎日のお弁当作りをちょっとお休みして、食堂でお昼を食べてみませんか？

11月19日(木)

日替定食及び弁当(合計50食限定)

～野菜たっぷり定食～

鶏の唐揚げ野菜中華あんかけ

パンプキンサラダ

ひじき煮

ごはん 適塩みそ汁

定食 500円・弁当 470円(税込)

野菜 140g使用。1日に必要な野菜の1/3以上が摂れます。

栄養成分表示(定食1食当たり)/熱量 844kcal、たんぱく質 30g、  
脂質 36g、炭水化物 91g、食塩相当量 3.46g(推定値)

山形県では、県民の減塩と野菜摂取の増加を目的とした「減塩・ベジアッププロジェクト」を実施しています。その一環として、村山総合支庁の食堂においても、食堂のスタッフと協力しながら減塩や野菜摂取の増加に向けて取り組んでいます。

村山保健所地域健康福祉課 TEL:023-627-1102