

# 最上総合支庁オリジナル

# おいしい適塩ランチ



600円(税込み)

第3弾

## MENU

- ❁カラフル野菜の油淋鶏
- ❁しょうが香る  
具だくさんみそ汁
- ❁温野菜サラダ
- ❁ごはん
- ❁フルーツ



栄養成分(1人分)

エネルギー 644kcal / たんぱく質 25.8g / 脂質 25.0g /  
炭水化物 85.4g / 食塩相当量 2.5g (推定値)

食塩

2.5g

1日の食塩摂取目標量※  
の1/3以下

※県の目標値8g/日

野菜使用量

約180g

1日の野菜摂取目標量※  
の1/2以上

※国の健康日本21(第3次)及び  
県の目標値350g

果物使用量

30g

果物も食事に  
取り入れましょう

令和6年 **12月19日** (木) 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



食塩控えめでもおいしい、野菜がたくさん摂れるランチをぜひお試しください

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