

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2.1g

令和7年6月19日(木)

11:30～14:00

最上総合支庁食堂

お食事処 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

- ごはん
- アスパラのポタージュ
- 鶏肉のレモン風味焼き
- 海と大地の玉手箱
(ひじきのコロコロサラダ)
- フルーツ

栄養成分(推定値)

*エネルギー	626kcal
*たんぱく質	30.6g
*脂質	23.4g
*炭水化物	81.7g
*食塩相当量	2.1g

野菜使用量 約180g

果物使用量 約40g

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
レシピを掲載してます