

最上総合支庁オリジナル

第4弾

# おいしい適塩ランチ

食塩控えめでもおいしいランチをお試ください♪

## おながき

🍷 鶏肉のバルサミコ酢ソース  
(過去の適塩ランチからの  
リクエストメニューです)

🍷 みそ汁

🍷 ひじきのサラダ

🍷 ほうれん草のごま和え

🍷 ごはん

🍷 フルーツ

食塩2.5g



※画像はイメージです。  
実際と異なることがあります。

### 栄養成分(推定値)

エネルギー 629kcal / たんぱく質 34.4g / 脂質 18.4g /  
炭水化物 88.0g / 食塩相当量 2.5g

参考) 野菜使用量 175g 果物使用量 50g

今までの適塩ランチのレシピを掲載しています。ぜひお試しください!



1日の食塩摂取目標量は男性7.5g女性6.5gです。  
野菜は1日350g食べましょう。果物を食事にとりいれましょう!

令和5年1月19日(木)11:30~14:00

600円  
(税込)

最上総合支庁食堂  
食事処 千起  
新庄市金沢字大道上2034

