

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しく下さい。



※画像はイメージです。実際と異なることがあります。

- メニュー
- ・ごはん
  - ・具だくさん豆乳豚汁
  - ・鶏のから揚げ香味ソース
  - ・マッシュポテト
  - ・白菜と油あげのごま和え
  - ・フルーツ

## 栄養成分(1人分)

エネルギー 646kcal / たんぱく質 34.0g /  
脂質 21.5g / 炭水化物 88.4g / 食塩相当量 2.4g (推定値)

食塩  
2.4g

野菜使用量  
185g

果物使用量  
30g

600円  
(税込み)

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6年 **1月19日(金)** 11:30~14:00

最上総合支庁食堂 食事処 千起 新庄市金沢字大道上2034

