



最上総合支庁オリジナル



おいしい適塩ランチ 第3弾

食塩控えめでもおいしいランチをお試しください♪

食塩 2.1g!



食塩0gのうどんを使用しています

おしながき

- ▶ 汁なし担々うどん 
- ▶ 大根サラダ 
- ▶ フルーツヨーグルト  

※画像はイメージです。
実際と異なることがあります。

食塩無添加のうどんを使用しています
【協力：庄司製麺（真室川町）】

栄養成分（推定値）

エネルギー 646kcal / たんぱく質 23.5g / 脂質 17.9g /
 炭水化物 103.9g / 食塩相当量 2.1g
 参考) 野菜使用量 180g 果物使用量 35g



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4年10月19日（水）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

