

地中海食

＜栄養価＞
たんぱく質:28.2g
脂質:19.7g
食塩:2.4g



新鮮な魚介や豆、雑穀、フルーツを使用するのが特徴です。不飽和脂肪酸である一価不飽和脂肪酸を含むオリーブオイルをたっぷり使用します。

～MENU～

- ・ブイヤベース
- ・ビーンズサラダ
- ・全粒粉パン
- ・ナッツヨーグルト

帝京糖尿病デー

不飽和脂肪酸で
血液サラサラ！

1kcal = 1円 550円ランチ

2017年11月14日（火） 11：00～販売開始

不飽和脂肪酸のうち、n-3系脂肪酸が豊富な青魚や食物繊維の多いきのこ、雑穀などを使用しています。
秋の味覚をご提供します。

～MENU～

- ・具たくさんきのこ汁
- ・さわらの竜田揚げ
- ・玄米ごはん
- ・酢の物
- ・みかん

日本食

＜栄養価＞
たんぱく質:26.2g
脂質:17.5g
食塩:2.3g



各50食ずつの限定販売場所：1階グルメプラザ ＜栄養部監修＞