

	조 식	중 식	석 식	간 식	
월요일 (02일) 1782kcal	혼합잡곡밥 맑은미역국 닭안심장조림 단호박채볶음 김구이	혼합잡곡밥 유부된장국 갈치무조림 도토리묵&양념장 동치미	혼합잡곡밥 들깨무국 칠리탕수육 마늘쫄볶음 청경채나물	오전	두유
				오후	찐감자
화요일 (03일) 1668kcal	혼합잡곡밥 순두부국 돈채피망볶음 연근조림 치커리무침	혼합잡곡밥 콩가루시래기국 임연수구이 김치부침개 도라지무침	혼합잡곡밥 콩나물국 맛살계란말이 새송이버섯볶음 시금치나물	오전	이오
				오후	안홍찐빵 &등글레차
수요일 (04일) 1518kcal	혼합잡곡밥 매콤감자국 두부구이 취나물볶음 부추생채	혼합잡곡밥 조갯살무국 닭살불고기 올방개묵&양념장 근대나물	혼합잡곡밥 팽이버섯미역국 삼치양념찜 브로컬리볶음 호박나물	오전	생강차
				오후	감귤
목요일 (05일) 1423kcal	혼합잡곡밥 유채된장국 당근계란찜 숙갓나물 김구이	마파두부덮밥 북엇국 맛살야채볶음 상추겉절이	혼합잡곡밥 참치얼갈이국 너비아니구이 시래기조림 쪽파나물	오전	요플레
				오후	고구마맛탕
금요일 (06일) 1672kcal	혼합잡곡밥 들깨미역국 두부조림 가지조림 참나물무침	혼합잡곡밥 호박미소장국 닭볶음탕 도라지볶음 청경채무침	혼합잡곡밥 오징어무국 치즈계란말이 고구마채볶음 봄동나물	오전	두유
				오후	보름달빵 &옥수수차
토요일 (07일) 1640kcal	혼합잡곡밥 아욱된장국 옛날소세지전 단호박조림 미나리나물	혼합잡곡밥 콩비지찌개 제육볶음 브로컬리조림 방풍나물무침	혼합잡곡밥 모듬버섯국 두부두루치기 토란대볶음 숙주나물	오전	유기농 요구르트
				오후	사과
일요일 (08일) 1486kcal	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 야채계란찜 오이볶음 얼무나물	혼합잡곡밥 취나물된장국 가자미구이 마늘쫄조림 콩나물무침	혼합잡곡밥 건새우무국 돈육굴소스볶음 엄지새송이조림 깻순나물	오전	요플레
				오후	핫케이크

**“제철과일 비타민의보고 귤의 효능”**

작지만 알찬 귤 속에는 수많은 영양성분이 들어있다. 대표적으로 귤에는 비타민의 보고라 불릴 만큼 비타민C가 풍부하다. 이는 신진대사를 원활하게 하여 피부를 맑게 해주며 피부 탄력에 도움을 준다. 또한, 귤껍질에는 구연산이 풍부하여 피로 회복에 효과적이고, 면역력을 향상시켜 겨울철 걸리기 쉬운 감기 예방에 탁월하다. 이 외에도 귤 과육에 붙어있는 하얀 껍질에는 펙틴 성분이 풍부하여 소화를 돕고 변비와 대장암을 예방하는 데 도움을 준다.



※식단은 식재료 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.  
 ※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어-국산/배추김치(배추,고춧가루-중국산/우육-호주산/갈치-남아공/명태,동태-러시아/꽃게,낙지,바지락살,홍합살,우렁살-중국산/조기,아귀-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산/두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)/식육가공품(돈,계육-국산/우육-호주산)/수산가공품(오징어-외국산-페루산,칠레산)/피홍합-국내산/베이컨-외국산/오징어젓,낙지젓-중국산/장어-중국산