

| | 조 식 | 중 식 | 석 식 | 간 식 | |
|--------------------------|--|---|--|-----|---------------|
| | | | | 오전 | 후유 |
| 월요일 (09일) 1782kcal | 혼합잡곡밥 배추된장국 미트볼조림 우엉채볶음 김구이 | 혼합잡곡밥 조갯살미역국 돈육두루치기 감자채볶음 세발나물 | 혼합잡곡밥 순두부국 야채계란말이 가지볶음 김구이 | 오전 | 두유 |
| | | | | 오후 | 흑미편빵 |
| 화요일 (10일) 1668kcal | 혼합잡곡밥 홍합살무국 한입두부조림 도라지볶음 고춧잎무침 | 혼합잡곡밥 열무된장국 방어구이 단호박조림 참나물무침 | 혼합잡곡밥 콩가루유채국 당면찜닭 죽순볶음 치커리겉절이 | 오전 | 이오 |
| | | | | 오후 | 카스테라 &동글레차 |
| 수요일 (11일) 1518kcal | 혼합잡곡밥 맑은미역국 옥수수계란찜 연근조림 콩나물무침 | 혼합잡곡밥 돈등뼈우거지탕 한식잡채 토란대조림 돌자반 | 혼합잡곡밥 들깨고사리국 두부부침 고구마조림 검정콩자반 | 오전 | 아침햇살 |
| | | | | 오후 | 크림스프 |
| 목요일 (12일) 1423kcal | 혼합잡곡밥 복엇국 닭살우스타조림 엄지새송이볶음 알마늘지 | 동지팔죽 김치메밀전병 오이무침 물나박김치 | 혼합잡곡밥 감자양파국 야채계란말이 브로컬리&초장 청경채무침 | 오전 | 요플레 |
| | | | | 오후 | 바나나 |
| 금요일 (13일) 1672kcal | 혼합잡곡밥 아욱된장국 돈육장조림 곤약볶음 취나물무침 | 혼합잡곡밥 콩비지찌개 새우가스&소스 도토리묵상추무침 유채나물 | 혼합잡곡밥 소고기시래기국 두부지짐 단호박볶음 치커리무침 | 오전 | 두유 |
| | | | | 오후 | 약과 &식혜 |
| 토요일 (14일) 1640kcal | 혼합잡곡밥 건새우무국 당근계란찜 토란대볶음 상추겉절이 | 혼합잡곡밥 들깨무국 자반고등어구이 동부묵&양념장 봄동나물 | 혼합잡곡밥 말금나미역국 동그랑땡전 도라지조림 유채나물무침 | 오전 | 유기농 요구르트 |
| | | | | 오후 | 찜감자 |
| 일요일 (15일) 1486kcal | 혼합잡곡밥 근대된장국 두부양념구이 명엽채조림 숙갓무침 | 혼합잡곡밥 참치김치국 닭갈비 가지조림 숙주나물 | 혼합잡곡밥 수제비국 콩치우거지조림 고사리볶음 돌나물초무침 | 오전 | 요플레 |
| | | | | 오후 | 감귤 |



양파에 이런 효능까지? '식탁의 불로초' 양파의 무한 효능.

- ① 당뇨병 예방 : 케르세틴과 황화알릴 성분이 콜레스테롤을 녹이고 혈관을 깨끗하게 만든다.
- ② 고혈압 예방 : 알리신은 일산화질소를 배출해 혈관의 강직성을 떨어뜨려 혈압을 낮춘다.
- ③ 혈당 조절 : 한 연구에서 당뇨병자에게 양파즙을 복용시킨 결과 당 수치가 20일만이라도 평균 14%나 감소한 것을 확인할 수 있었다.
- ④ 염증 방지 : 비타민 C와 마그네슘은 항산화제로 몸속의 유해산소를 없애 염증을 막아준다.

※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