

	조 식	중 식	석 식	간 식	
월요일 (16일) 1782kcal	혼합잡곡밥 홍합살무국 돈육죽순볶음 고구마조림 김구이	혼합잡곡밥 열무된장국 생선까스&탈탈S 새송이버섯볶음 세발나물무침	혼합잡곡밥 콩나물국 닭감자조림 양배추쌈 참나물무침	오전	두유
				오후	바나나
화요일 (17일) 1668kcal	혼합잡곡밥 우거지된장국 삼색계란찜 곤약조림 숙주나물무침	혼합잡곡밥 참치미역국 돈육야채볶음 우엉채조림 숙갓나물	혼합잡곡밥 혼합잡곡밥 시래기미소장국 두부간장조림 연근조림 들나물무침	오전	이오
				오후	단팥빵 &동글레차
수요일 (18일) 1518kcal	혼합잡곡밥 들깨무국 닭안심조림 토란대볶음 깻순나물	혼합잡곡밥 유채된장국 임연수구이 감자채볶음 상추겉절이	혼합잡곡밥 콩가루아욱국 베이컨계란말이 도라지나물 근대나물무침	오전	울무차
				오후	단호박찜
목요일 (19일) 1423kcal	혼합잡곡밥 맑은미역국 두부지짐 브로컬리숙회 얼갈이나물	곤드레밥&양념장 조갯살무국 옥수수피망전 청경채나물	혼합잡곡밥 순두부국 가자미구이 사각어묵볶음 숙주나물	오전	요플레
				오후	후렌치토스트
금요일 (20일) 1672kcal	혼합잡곡밥 매콤호박국 야채계란찜 취어채볶음 시래기나물	혼합잡곡밥 소고기미역국 동태무조림 가지볶음 세발나물초무침	혼합잡곡밥 콩비지찌개 돈육우스타조림 마늘쫀볶음 미나리나물	오전	두유
				오후	슈크림빵 &옥수수차
토요일 (21일) 1640kcal	혼합잡곡밥 콩가루시금치국 두부전&양념장 엄지새송이버섯 김구이	혼합잡곡밥 배추된장국 닭살두루치기 고구마채볶음 취나물무침	혼합잡곡밥 혼합잡곡밥 사각어묵국 당근계란말이 고사리조림 치커리무침	오전	유기농 요구르트
				오후	안홍찜빵
일요일 (22일) 1486kcal	혼합잡곡밥 들깨토란국 돈안심조림 단호박조림 부추무침	메생이사골만둣국 간풍기 청포묵&양념장 방풍나물무침	혼합잡곡밥 혼합잡곡밥 감자양파국 두부양념조림 우엉채볶음 봄동나물	오전	요플레
				오후	배



겨울철 불청객 "노로바이러스" 식중독을 예방법

노로바이러스는 사람의 위와 장에 염증을 일으키는 크기가 매우 작은 바이러스로 감염에 의한 식중독. 대부분의 바이러스는 기온이 낮으면 번식력이 떨어지지만 노로바이러스는 낮은 기온에서 오히려 활동이 활발해지며, 겨울철 식중독의 주된 원인이다.

1. 충분히 익혀먹기(85°C, 1분이상 가열)
2. 깨끗한 물 사용하기(수돗물사용, 지하수는 끓여먹기)
3. 세척과 소독하기(조리기는 열탕 소독)
4. 올바르게 손씻기(비누 사용, 흐르는물에 20초이상 씻기)

※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)/수산물가공품(오징어-외국산-페루산,칠레산)/피종합-국내산/베이컨-외국산/토란-외국산