

	조 식	중 식	석 식	간 식	
월요일 (06일) 1826kcal	혼합잡곡밥 건새우무국 돈안심장조림 치커리무침 김구이	혼합잡곡밥 냉이된장국 깐풍기 우영조림 방풍나물무침	혼합잡곡밥 팽이버섯미역국 닭살죽순조림 도라지볶음 시래기나물	오전	두유
화요일 (07일) 1823kcal	혼합잡곡밥 아욱된장국 완두콩계란찜 고사리볶음 얼갈이무침	혼합잡곡밥 감자양파국 제육볶음 부추전 숙주나물	혼합잡곡밥 쇠고기무국 오리주물럭 연근옛장조림 참나물무침	오전	이오
수요일 (08일) 1832kcal	혼합잡곡밥 복엇국 닭살우스타볶음 고구마조림 유채나물무침	혼합잡곡밥 두부쪽파국 방어구이 가지볶음 우거지나물무침	혼합잡곡밥 매콤호박국 옥수수계란말이 실곤약야채무침 근대나물	오전	생강차
목요일 (09일) 1837kcal	혼합잡곡밥 봄동당면국 두부전&양념장 마늘종볶음 청경채나물	칼국수 메밀전병구이 돌나물사과무침	혼합잡곡밥 콩나물국 공치조림 우영채볶음 미나리무침	오전	요플레
금요일 (10일) 1827kcal	혼합잡곡밥 맑은미역국 당근계란찜 연근조림 쪽파무침	혼합잡곡밥 모듬버섯국 임연수구이 고사리나물 배추무침	혼합잡곡밥 조갯살무국 너비아니구이 청포묵어린잎무침 상추겉절이	오전	두유
토요일 (11일) 1819kcal	혼합잡곡밥 콩가루김치국 한입두부조림 단호박채볶음 시금치나물	혼합잡곡밥 열무된장국 찜닭 가지조림 깻순나물	혼합잡곡밥 사각어묵국 야채계란말이 베이컨숙주볶음 취나물무침	오전	유기농 요구르트
일요일 (12일) 1828kcal	혼합잡곡밥 순두부국 미트볼조림 토란대조림 오이무침	혼합잡곡밥 우거지미소장국 돈육간장불고기 사각어묵볶음 숙갓나물	혼합잡곡밥 홍합살미역국 두부옛장조림 고구마채볶음 부추생채	오전	요플레
				오후	미니핫도그
				오후	롤케이크 &동글레차
				오후	바나나
				오후	핫케이크
				오후	슈크림빵 &옥수수차
				오후	배
				오후	크림스프

겨울철 건강관리법!



실내공기 환기: 밀폐된 공간에서 각종 미세먼지, 오염물질, 감기바이러스가 떠다니기 때문에 감기를 비롯한 호흡기 질환에 걸리기 쉽다. 따라서 적어도 1-2시간마다 공기를 환기시켜서 실내 환경을 조성하는 것이 필요하다. **수분섭취:** 난방으로 인해 실내가 건조해지는데 이 때 건조함은 우리 몸 호흡기의 일차 방어막 코 점막과 기관지 점막을 마르게하여 오염물질을 방어하는 힘을 떨어뜨리게 되어 하루 1.5리터 이상의 충분한 수분섭취가 필요하다.

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.
 ※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어-국산/배추김치(배추,고춧가루)-국산/갈치-모로코/우육-호주산/오징어-페루/명태,동태-러시아/조기,꽃게,낙지-중국산/아귀-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산/두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)/베이컨-미국산/식육가공품(돈,계육-국산/우육-호주산)