

	조 식	중 식	석 식	간 식	
월요일 (13일) 1826kcal	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 닭안심조림 청경채나물 김구이	혼합잡곡밥 얼큰감자국 자반고등어구이 마늘쫄볶음 근대나물	혼합잡곡밥 콩나물국 맛살계란말이 단호박조림 방풍나물무침	오전	두유
				오후	바나나
화요일 (14일) 1823kcal	혼합잡곡밥 맑은미역국 궁중고기조림 도라지볶음 유채나물	혼합잡곡밥 두부새우젓국 우물고기 양배추쌈 브로컬리볶음	혼합잡곡밥 시금치된장국 제육볶음 고구마채볶음 미나리무침	오전	이오
				오후	단팥크림빵 &결명자차
수요일 (15일) 1832kcal	혼합잡곡밥 오징어무국 두부양념구이 시래기볶음 상추무침	혼합잡곡밥 들깨미역국 닭살우동볶음 엄지새송이조림 돌나물무침	혼합잡곡밥 콩비지찌개 가자미구이 토란대조림 부추생채	오전	율무차
				오후	사과
목요일 (16일) 1837kcal	혼합잡곡밥 냉이된장국 피망계란찜 오이볶음 간장고추치	취나물밥&양념장 모듬버섯국 맛살야채볶음 참나물무침	혼합잡곡밥 복엇국 돈육굴소스볶음 마늘쫄조림 숙갓나물	오전	요플레
				오후	후렌치토스트
금요일 (17일) 1827kcal	혼합잡곡밥 소고기무국 두부간장조림 도라지볶음 얼갈이무침	혼합잡곡밥 순두부국 닭볶음탕 도토리묵&양념장 미나리무침	혼합잡곡밥 홍합살미역국 당근계란말이 토란대볶음 열무나물	오전	두유
				오후	카스테라 &옥수수차
토요일 (18일) 1819kcal	혼합잡곡밥 들깨시래기국 돈육우엉볶음 감자조림 김구이	혼합잡곡밥 부대찌개 치킨까스&머스타드 고구마조림 콩나물무침	혼합잡곡밥 아욱된장국 간pong두부 호박볶음 참나물생채	오전	유기농 요구르트
				오후	핫케이크
일요일 (19일) 1828kcal	혼합잡곡밥 콩가루배추국 야채계란찜 가지볶음 치커리무침	혼합잡곡밥 사골떡만둣국 한방돈갈비 오미산적 오이무침	혼합잡곡밥 참치유채국 돈육두루치기 연근조림 청경채무침	오전	요플레
				오후	단감

**인플루엔자 예방법**

- 노약자,만성질환자 등 예방접종 권장대상자는 예방접종 실시
- 올바른 손씻기, 기침예절 등 개인위생수칙 준수
- 기침이나 재채기 시 휴지나 옷소매 위로 입과 코를 가리고 하기
- 기침과 같은 호흡기 증상이 있는 경우 마스크 착용
- 주위 물건, 시설 등에 대한 청소 및 소독



※ 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)