

| | 조 식 | 중 식 | 석 식 | 간 식 | |
|--------------------------|--|--|---|-----|-------------|
| 월요일 (20일) 1826kcal | 혼합잡곡밥 조갯살미역국 매추리알조림 숙갓나물 김구이 | 매생이떡만두국 (추가밥) 돼지갈비찜 고구마조림 오이무침 | 혼합잡곡밥 세발나물된장국 파세리계란말이 고구마조림 참나물무침 | 오전 | 두유 |
| 화요일 (21일) 1823kcal | 혼합잡곡밥 오징어무국 돈사태조림 가지볶음 냉이나물 | 혼합잡곡밥 들깨미역국 가자미구이 단호박조림 미나리나물 | 혼합잡곡밥 콩나물국 두부부침&양념장 마늘쫀볶음 취나물무침 | 오전 | 이오 |
| 수요일 (22일) 1832kcal | 혼합잡곡밥 시금치미소장국 당근계란찜 죽순조림 김구이 | 혼합잡곡밥 돈등뼈배추탕 동부묵새싹무침 새송이버섯조림 토란대나물 | 혼합잡곡밥 홍합살무국 떡갈비조림 우영채볶음 상추무침 | 오전 | 유자차 |
| 목요일 (23일) 1837kcal | 혼합잡곡밥 맑은미역국 두부지짐 감자조림 치커리무침 | 혼합잡곡밥 고추장찌개 궁중고기&파채 고구마순조림 청경채무침 | 혼합잡곡밥 쇠고기우거지국 야채계란말이 도라지나물 돌나물무침 | 오전 | 요플레 |
| 금요일 (24일) 1827kcal | 혼합잡곡밥 아욱된장국 닭살굴소스조림 브로컬리숙회 김구이 | 혼합잡곡밥 연두부김치국 닭살야채볶음 느타리버섯조림 쪽파무침 | 혼합잡곡밥 사각어묵국 한식잡채 엄지새송이버섯조림 유채나물 | 오전 | 두유 |
| 토요일 (25일) 1819kcal | 혼합잡곡밥 참치미역국 햄계란찜 마늘쫀조림 부추무침 | 혼합잡곡밥 순두부국 동태전 우영채조림 시금치나물 | 혼합잡곡밥 콩가루시래기국 돈육불고기 옥수수피망전 상추겉절이 | 오전 | 유기농 요구르트 |
| 일요일 (26일) 1828kcal | 혼합잡곡밥 열무된장국 한입두부조림 미나리나물 고추잎무침 | 혼합잡곡밥 건새우무국 안동찜닭 고사리조림 숙주나물무침 | 혼합잡곡밥 콩비지찌개 방어구이 사각어묵볶음 세발나물무침 | 오전 | 요플레 |
| | | | | 오후 | 안흥찐빵 |

매생이 떡국



1. 녹색을 띄고있는 매생이에는 클로렐라 성분이 풍부하여 활성산소를 제거하고 암을 유발하는 세포의 생성을 억제하는 효능이 있어 암 예방에도 도움을 준다.
2. 칼슘이 다량함유되어 골다골증을 예방 할 수 있다.

※ 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)