

	조 식	중 식	석 식	간 식	
월요일 (03일) 1845kcal	혼합잡곡밥 들깨배추국 돈채부추볶음 연근조림 김구이	혼합잡곡밥 팽이미역국 깐풍기 가지볶음 들나물초무침	혼합잡곡밥 근대된장국 두부양념조림 도라지볶음 쪽파무침	오전	두유
				오후	토마토
화요일 (04일) 1830kcal	혼합잡곡밥 콩가루김치국 닭살카레조림 느타리버섯볶음 치커리무침	혼합잡곡밥 홍합살무국 돈육고추장볶음 감자조림 시금치나물	혼합잡곡밥 순두부국 당근계란말이 단호박채볶음 청경채나물	오전	이오
				오후	밀크요광빵 & 동글레차
수요일 (05일) 1834kcal	혼합잡곡밥 건새우아욱국 두부전 고구마조림 고추잎무침	혼합잡곡밥 열무된장국 자반고등어구이 우영채볶음 참나물무침	혼합잡곡밥 맑은미역국 닭불고기 미나리부침개 무생채	오전	울무차
				오후	배
목요일 (06일) 1836kcal	혼합잡곡밥 달래된장국 야채계란찜 마늘쫄볶음 김구이	카레덮밥 사각어묵국 실곤약무침 풋마늘무침	혼합잡곡밥 유부시금치국 가자미구이 토란대조림 썩갠나물	오전	요플레
				오후	크림스프
금요일 (07일) 1841kcal	혼합잡곡밥 북엇국 메추리알조림 호박볶음 근대나물	혼합잡곡밥 열갈이된장국 동태조림 연근조림 고사리나물	혼합잡곡밥 콩나물국 햄계란말이 고구마채볶음 열무나물	오전	두유
				오후	카스테라 & 옥수수차
토요일 (08일) 1847kcal	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 두부조림 새송이버섯무침 상추무침	혼합잡곡밥 감자양파국 안동찜닭 브로콜리볶음 치커리무침	혼합잡곡밥 콩가루우거지국 동그랑땡조림 유부마늘쫄볶음 풋마늘강회	오전	유기농 요구르트
				오후	바나나
일요일 (09일) 1844kcal	혼합잡곡밥 조갯살무국 피망계란찜 가지조림 들깨우영무침	혼합잡곡밥 취나물된장국 돈육굴소스볶음 다시마쌈 청경채무침	혼합잡곡밥 수제비국 두부강정 시래기조림 숙주나물	오전	요플레
				오후	딸기잼 샌드위치

몸에 좋고 맛도 좋은 "두부 효능"

***치매예방:** 콩에 함유되어있는 레시틴은 두뇌에 활력을 준다. 치매 환자에게 레시틴을 처방하면 기억력이 20~50프로 까지 높아진다는 연구결과가 있다.

***노화방지:** 두부에는 인삼의 주요 성분으로 알려져 있는 사포닌이 함유되어 있다. 사포닌은 항암작용을 하며 두부에 함유되어 있는 비타민B, E 등은 황산화물질로 세포의 노화를 가져오는 활성산소의 활동을 억제하는 효능이 있다.



※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.
 ※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,오징어-국산/배추김치(배추,고춧가루)-국산/갈치-모로코/우육-호주산/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)