

	조 식	중 식	석 식	간 식	
월요일 (10일) 1535kcal	혼합잡곡밥 계란파국 너비아니구이 방풍나물무침 김구이	혼합잡곡밥 아욱미소장국 닭살양배추조림 연두부&양념장 쪽파나물	혼합잡곡밥 팽이버섯미역국 제육볶음 고구마조림 마늘쫄초무침	오전	두유
화요일 (11일) 1627kcal	혼합잡곡밥 배추된장국 맛살계란찜 명엽채볶음 숙갓나물	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 공치무조림 브로컬리볶음 비름나물무침	혼합잡곡밥 콩가루열무국 마파두부 토란대볶음 부추생채	오전	이오
수요일 (12일) 1608kcal	혼합잡곡밥 순두부국 돈육간장볶음 미나리무침 김구이	혼합잡곡밥 호박맑은국 생선까스&타르S 감자조림 돌나물무침	혼합잡곡밥 북엇국 야채계란말이 도라지볶음 숙주나물	오전	포도주스
목요일 (13일) 1668kcal	혼합잡곡밥 조갯살무국 두부부침 맛살죽순볶음 참나물무침	잔치국수 연근조림 치커리무침	혼합잡곡밥 방풍나물된장국 닭살두루치기 브로컬리조림 상추무침	오전	요플레
금요일 (14일) 1766kcal	혼합잡곡밥 참치미역국 당근계란찜 고사리볶음 양념깻잎지	혼합잡곡밥 사각어묵국 가자미구이 노타리버섯볶음 청경채나물	혼합잡곡밥 매콤감자국 두부지짐 단호박조림 배추나물	오전	두유
토요일 (15일) 1667kcal	혼합잡곡밥 시래기된장국 미트볼조림 마늘쫄볶음 근대나물	혼합잡곡밥 돈등뼈열갈이국 매생이전 가지볶음 쪽파나물	혼합잡곡밥 오징어무국 완두콩계란말이 호박볶음 시금치나물	오전	유기농 요구르트
일요일 (16일) 1827kcal	혼합잡곡밥 맑은미역국 두부굴소스조림 사각어묵볶음 콩나물무침	혼합잡곡밥 홍합살무국 닭볶음탕 우영조림 부추무침	혼합잡곡밥 취나물된장국 삼치구이 도토리묵&양념장 오이나물	오전	요플레
				오후	핫케이크
				오후	완두앙금빵 &동글레차
				오후	사과
				오후	찜감자
				오후	소보로빵 &옥수수차
				오후	토마토
				오후	고구마맛탕

몸에 좋은 3월 제철 음식 "우영"의 효능

1. 이뇨작용: 우영에 함유된 식이섬유 중 이눌린 성분은 이뇨작용에 효과가 있으며 체내 콜레스테롤을 배출해준다.
2. 혈당조절: 이눌린은 천연 인슐린이라고 불릴 정도로 혈당조절력이 뛰어나서 당뇨병에도 효과가 좋다.
3. 변비예방: 끈적거리는 성분인 리그닌은 식이섬유 중 하나로, 장을 청소하는 정상작용을 하고 배변을 촉진해 변비예방에 탁월한 효과가 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)

