

	조 식	중 식	석 식	간 식	
월요일 (17일) 1826kcal	혼합잡곡밥 조갯살열무국 닭안심조림 엄지새송이버섯볶음 김구이	혼합잡곡밥 방풍나물된장국 방어구이 베이컨숙주볶음 미나리무침	혼합잡곡밥 사각어묵국 당근계란말이 브로컬리조림 근대나물	오전	두유
				오후	바나나
화요일 (18일) 1828kcal	혼합잡곡밥 들깨얼갈이국 한입두부조림 도라지볶음 청경채나물	혼합잡곡밥 닭곰탕 호박채전 올방개묵&양념장 돌나물무침	혼합잡곡밥 감자양파국 고기산적조림 우엉채볶음 비름나물무침	오전	이오
				오후	단팥빵 &동글레차
수요일 (19일) 1834kcal	혼합잡곡밥 시래기된장국 옥수수계란찜 토란대조림 오이무침	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 돈육불고기 양배추쌈 치커리겉절이	혼합잡곡밥 홍합살무국 두부탕수 마늘쫀조림 고사리나물	오전	매실차
				오후	후렌치토스트
목요일 (20일) 1839kcal	혼합잡곡밥 매콤오징어국 옛날소시지전 느타리버섯조림 부추나물	칼국수 사각어묵볶음 가지양념무침	혼합잡곡밥 맑은미역국 파세리계란말이 연근조림 참나물무침	오전	요플레
				오후	배
금요일 (21일) 1827kcal	혼합잡곡밥 시금치미소장국 두부옛장조림 취나물볶음 치커리무침	혼합잡곡밥 복엇국 제육김치볶음 우엉채조림 오이생채	혼합잡곡밥 콩가루아욱국 삼치구이 곤약조림 쪽파나물	오전	두유
				오후	슈크림빵 &옥수수차
토요일 (22일) 1838kcal	혼합잡곡밥 건새우무국 야채계란찜 우거지지짐 김구이	혼합잡곡밥 순두부국 순살돈까스&소스 햄마늘쫀볶음 상추무침	혼합잡곡밥 고추장찌개 두부구이 고구마채볶음 미나리나물	오전	유기농 요구르트
				오후	양송이스프
일요일 (23일) 1830kcal	혼합잡곡밥 근대된장국 돈육장조림 브로컬리&초장 배추나물	혼합잡곡밥 팽이버섯미역국 고등어조림 단호박채볶음 도라지무침	혼합잡곡밥 콩나물국 닭살우스타조림 마카로니샐러드 숙갓나물	오전	요플레
				오후	토마토

제철음식 달래의 효능



- 1 매운맛을 담당하는 알라신 성분이 식욕부진, 춘곤증에 좋다.
- 2 비타민B군의 결핍에서 오는 병에 대한 저항력을 길러주고 신진대사를 촉진한다.
- 3 비타민C가 많아 멜라닌 색소 생성을 억제하여 주근깨와 다크서클 예방해준다.
- 4 생달래 100g에는 하루 필요 섭취량의 6배에 달하는 철분이 들어있다.

※ 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,명란-러시아/조기,꽃게,낙지-중국산/아귀-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-월양산/두부,비지-  
외국산(미국,캐나다,호주)/베이컨-미국산/식육가공품(돈,계육-국산/우육-호주산)