

	조 식	중 식	석 식	간 식	
월요일 (24일) 1575kcal	혼합잡곡밥 참치미역국 메추리알조림 쪽파무침 김구이	혼합잡곡밥 쇠고기무국 닭살불고기 옥수수피망전 부추생채	혼합잡곡밥 방풍나물된장국 두부강정 우엉채볶음 미나리나물	오전	두유
화요일 (25일) 1577kcal	혼합잡곡밥 콩가루시금치국 닭살장조림 고사리볶음 숙주나물	혼합잡곡밥 모듬버섯국 돈육두루치기 단호박채볶음 청경채나물	혼합잡곡밥 홍합살미역국 야채계란말이 우거지볶음 치커리무침	오전	이오
수요일 (26일) 1697Kcal	혼합잡곡밥 복엇국 두부부침 가지양념조림 숙갓나물	혼합잡곡밥 근대미소장국 임연수구이 고구마조림 참나물무침	혼합잡곡밥 순두부국 함박스테이크조림 브로컬리볶음 얼갈이나물	오전	매실차
목요일 (27일) 1620Kcal	혼합잡곡밥 취나물된장국 완두콩계란찜 감자채볶음 돌나물무침	콩나물밥&양념장 들깨아욱국 김치부침개 호박나물	혼합잡곡밥 오징어무국 두부양념조림 엄지새송이볶음 오이나물	오전	요플레
금요일 (28일) 1894kcal	혼합잡곡밥 연두부열무국 스모크햄전 단호박조림 숙주무침	혼합잡곡밥 우거지된장국 닭당면볶음 마늘쫄조림 쪽파나물	혼합잡곡밥 물만두국 치즈계란말이 우엉채조림 참나물생채	오전	두유
토요일 (29일) 1489kcal	혼합잡곡밥 팽이버섯미역국 두부구이 연근조림 상추무침	혼합잡곡밥 감자양파국 동태조림 푸실리케찹볶음 시금치나물	혼합잡곡밥 시래기된장국 돈육우동조림 도라지볶음 콩나물무침	오전	유기농 요구르트
일요일 (30일) 1471kcal	혼합잡곡밥 조갯살무국 당근계란찜 가지볶음 비름나물무침	혼합잡곡밥 얼큰호박국 돈육춘장볶음 고사리조림 숙갓무침	혼합잡곡밥 맑은미역국 부추잡채 감자조림 미나리무침	오전	요플레
				오후	미니핫도그
				오후	오렌지케익 &동글레차
				오후	찜감자
				오후	크림스프
				오후	보름달빵 &옥수수차
				오후	찜고구마
				오후	사과



‘바지락의 효능’

1. 빈혈예방 철분과 비타민B12가 풍부하게 함유되어 있으며, 비타민B12는 헤모글로빈의 합성을 도와 빈혈예방에 좋다.
2. 성인병예방 간 기능 향상요소인 타우린은 심혈관질환과 성인병을 예방에 도움이 된다.
3. 성장촉진 바지락에는 메티오닌이라는 성분이 함유되어있어, 근육형성에 도움을 주어 성장촉진에 도움이 된다.

※ 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)