

	조 식	중 식	석 식	간 식	
월요일 (7일) 1796kcal	혼합잡곡밥 홍합살열무국 닭살장조림 고사리나물 김구이	혼합잡곡밥 아욱미소장국 고등어구이 마늘쫄볶음 미나리나물	혼합잡곡밥 맑은미역국 당근계란말이 마카로니샐러드 참나물무침	오전	두유
화요일 (8일) 1828kcal	혼합잡곡밥 건새우감자국 두부구이 쪽파나물 고추지무침	혼합잡곡밥 매콤호박국 깎풍기 도라지조림 청경채나물	혼합잡곡밥 콩나물국 동태조림 미니새송이볶음 비름나물무침	오전	이오
수요일 (9일) 1814kcal	혼합잡곡밥 사각어묵국 파세리계란찜 베이컨숙주볶음 상추무침	혼합잡곡밥 들깨미역국 돈수육 김치부침개 가지나물	혼합잡곡밥 콩가루근대국 마파두부 토란대볶음 미나리무침	오전	매실차
목요일 (10일) 1833kcal	혼합잡곡밥 모듬버섯국 너비아니구이 고구마조림 김구이	손수제비 사각어묵볶음 시금치나물	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 매생이계란말이 마늘쫄조림 썩갓나물	오전	요플레
금요일 (11일) 1830kcal	혼합잡곡밥 쇠고기부추국 두부조림 취나물볶음 청경채무침	혼합잡곡밥 유부배추국 돈육고추장조림 양배추쌈 오이무침	혼합잡곡밥 복엇국 닭볶음탕 토란대조림 콩나물무침	오전	두유
토요일 (12일) 1825kcal	혼합잡곡밥 오징어무국 야채계란찜 단호박조림 근대나물	혼합잡곡밥 시래기된장국 닭살굴소스볶음 올방개묵&양념장 쪽파무침	혼합잡곡밥 팽이버섯미역국 삼치구이 우영조림 돌나물무침	오전	유기농 요구르트
일요일 (13일) 1838kcal	혼합잡곡밥 순두부국 돈사태장조림 우거지볶음 치커리무침	혼합잡곡밥 조갯살무국 생선까스&타르S 유부브로컬리볶음 숙주나물	혼합잡곡밥 시금치된장국 두부옛장조림 가지볶음 열무나물	오전	요플레
				오후	후렌치토스트



“버섯 자주 먹는 노인 치매 위험 감소”

일주일에 버섯을 두 번 이상 먹는 노인은 다른 노인에 비해 경도 인지장애 발생률이 50% 낮은 것으로 나타났다. 여기서 한 번이란 약 150g으로 4분의 3컵 분량이다. 이러한 효과를 가져오는 것으로 거의 모든 버섯에서 발견되는 성분인 에르고티오네인(ET: ergothioneine)이다. ET는 사람의 몸에서는 합성되지 않는 특이한 항산화 물질이자 염증 억제 물질로 버섯 같은 식품을 통해 섭취가 가능하다.

※ 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)