

	조 식	중 식	석 식	간 식	
월요일 (21일) 1834kcal	혼합잡곡밥 조갯살무국 돈육장조림 시래기볶음 김구이	혼합잡곡밥 콩가루시금치국 칠리탕수육 새송이버섯조림 배추나물무침	혼합잡곡밥 아욱된장국 두부구이 맛살양배추볶음 깻잎순나물	오전	두유
화요일 (22일) 1758kcal	혼합잡곡밥 들깨미역국 연두부계란찜 연근조림 돌나물무침	혼합잡곡밥 열무된장국 공치조림 호박볶음 오이무침	혼합잡곡밥 건새우얼갈이국 닭살두루치기 마늘쫀조림 상추겉절이	오전	이오
수요일 (23일) 1721Kcal	혼합잡곡밥 콩나물국 스모크햄전 브로컬리볶음 미나리무침	혼합잡곡밥 팽이버섯미역국 제육볶음 도토리묵&양념장 숙갓나물	혼합잡곡밥 복엇국 맛살계란말이 시래기조림 청경채무침	오전	매실차
목요일 (24일) 1718Kcal	혼합잡곡밥 오징어무국 두부전 가지양념조림 근대나물	칼국수 야채고로케&케찹 마니새송이버섯볶음	혼합잡곡밥 순두부국 삼치구이 죽순볶음 시금치나물	오전	요플레
금요일 (25일) 1729kcal	혼합잡곡밥 수제비국 야채계란찜 고사리볶음 김구이	혼합잡곡밥 모듬버섯국 임연수구이 토란대볶음 참나물무침	혼합잡곡밥 맑은미역국 두부강정 푸실리케찹볶음 얼갈이나물	오전	두유
토요일 (26일) 1756kcal	혼합잡곡밥 참치우거지국 닭살피망볶음 고구마조림 가지나물	혼합잡곡밥 얼큰감자국 돈육불고기 건새우마늘쫀볶음 호박나물	혼합잡곡밥 취나물미소장국 떡갈비구이 오이볶음 숙주나물	오전	유기농 요구르트
일요일 (27일) 1782kcal	혼합잡곡밥 들깨배추국 은두부&양념장 콩나물무침 김구이	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 찜닭 옥수수깻잎전 쪽파무침	혼합잡곡밥 홍합살무국 당근계란말이 브로컬리숙회 비름나물무침	오전	요플레
				오후	토마토

봄감기에 좋은 음식 '무'



무는 본래 소화효소가 풍부하여 소화에 좋은 음식으로 알려져있다.
무에는 아이소사이오사이아네이트라는 항암 성분 때문에 우리 몸의 면역력을 증진하는데 도움이 된다. 감기는 면역력만 잘 관리해도 잘 생기지 않으며 예방이 되기 때문에 감기기운이 있을 때 무를 배와 함께 찌서 먹거나 무를 이용한 음식을 조리해서 먹는 것이 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-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)