

	조 식	중 식	석 식	간 식	
월요일 (2일) 1518kcal	혼합잡곡밥 시래기미소장국 닭안심조림 새송이볶음 김구이	혼합잡곡밥 순두부국 돈육고추장볶음 가지조림 상추겉절이	혼합잡곡밥 근대된장국 옥수수계란말이 호박볶음 청경채무침	오전	두유
임시공휴 화요일 (3일) 1606kcal	혼합잡곡밥 오징어무국 동그랑땡전 고사리조림 치커리무침	혼합잡곡밥 아욱된장국 닭살야채조림 감자채볶음 열무나물	혼합잡곡밥 맑은미역국 돈육죽순볶음 우엉채조림 깻잎순나물	오전	이오
수요일 (4일) 1454Kcal	혼합잡곡밥 들깨배추국 당근계란찜 취나물볶음 숙주나물무침	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 코다리조림 고구마채볶음 비름나물무침	혼합잡곡밥 물만두국 두부양념조림 느타리버섯볶음 미나리나물	오전	미숫가루
목요일 (5일) 1468Kcal	혼합잡곡밥 감자양파국 미트볼조림 무나박조림 고추잎무침	콩국수 (+추가밥) 올방개묵&양념장 참나물겉절이	혼합잡곡밥 연두부김치국 야채계란말이 마늘쫀볶음 상추무침	오전	요플레
현충일 금요일 (6일) 1482kcal	혼합잡곡밥 조갯살미역국 두부부침 시래기볶음 청경채무침	혼합잡곡밥 얼큰버섯국 돈육불고기 브로콜리볶음 상추쌈&쌈장	혼합잡곡밥 사각어묵국 삼치구이 가지볶음 시금치나물	오전	두유
토요일 (7일) 1796kcal	혼합잡곡밥 홍합살얼갈이국 피망계란찜 고구마조림 미나리무침	혼합잡곡밥 들깨미역국 찜닭 사각어묵볶음 숙갓나물	혼합잡곡밥 방풍나물된장국 두부지짐 머위대볶음 부추무침	오전	유기농 요구르트
일요일 (8일) 1707kcal	혼합잡곡밥 복어계란국 돈육야채볶음 마카로니샐러드 참나물무침	혼합잡곡밥 취나물된장국 후랑크헴케첩조림 우엉채볶음 실파무침	혼합잡곡밥 콩나물국 닭살겨자무침 고사리볶음 근대나물	오전	요플레
				오후	토마토
				오후	소보로빵 &등글레차
				오후	바나나
				오후	사과
				오후	슈크림빵 &옥수수차
				오후	찜감자
				오후	크림스프

몸에 이로운 마늘쫀"



마늘쫀은 실제로 마늘에서 나오는 싹이 아닌 마늘이 꽃을 피기 위해 나오는 줄기 부분, '꽃자루'라는 부분을 말합니다. 마늘쫀은 마늘과 마찬가지로 몸에 좋은 영양소가 뽁뽁하게 있습니다. 대표적인 예가 알리신입니다. 알리신은 마늘의 강한 맛을 느끼게 해주는 성분인데요. 알리신은 피로회복과 자양강장 효과, 살균효과, 노화예방에 마늘쫀 효능이 있습니다. 또한 베타카로틴이 있는데요. 체내 활성산소를 제거하는 작용이 있으므로 항산화 작용에 도움을 많은 도움이 됩니다.

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

※ 원산지 : 쌀,돈육,계육,오리-국산/배추김치(배추,고추가루)-국산/우육-호주산/고등어,오징어-국산/갈치-모로코 명태-러시아/코다리(명태:러시아)/두부,비지,콩가루-외국산(미국,캐나다,호주,중국)/식육가공품(돈육,계육-국산/우육-호주산)