

	조 식	중 식	석 식	간 식	
월요일 (9일) 1633kcal	혼합잡곡밥 콩가루시래기국 돈육간장조림 실파무침 김구이	혼합잡곡밥 쇠고기무국 미나리전 감자조림 숙주나물	혼합잡곡밥 콩나물국 한입두부조림 엄지새송이버섯볶음 비름무침	오전	두유
화요일 (10일) 1580kcal	혼합잡곡밥 우거지된장국 치즈계란찜 연근조림 부추무침	혼합잡곡밥 조갯살미역국 돈육두루치기 도토리묵새싹무침 시금치나물	혼합잡곡밥 순두부국 고등어조림 고사리볶음 청경채무침	오전	이오
수요일 (11일) 1465kcal	혼합잡곡밥 근대된장국 동그랑땡조림 상추무침 김구이	혼합잡곡밥 파계란국 닭갈비 호박볶음 오이무침	혼합잡곡밥 아욱미소장국 야채계란말이 도라지초무침 숙갓나물	오전	유자차
목요일 (12일) 1590kcal	혼합잡곡밥 들깨미역국 두부구이&양념장 죽순볶음 브로컬리숙회	칼국수 가지양념구이 배추겉절이	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 돈육두반장볶음 감자채볶음 비름나물무침	오전	요플레
금요일 (13일) 1751kcal	혼합잡곡밥 느타리버섯당면국 당근계란찜 우영채볶음 김구이	혼합잡곡밥 콩나물김치국 가자마구이 시래기지짐 마늘쫀볶음	혼합잡곡밥 참치호박국 두부조림 토란대볶음 실파나물	오전	사과
토요일 (14일) 1689kcal	혼합잡곡밥 맑은미역국 닭살양배추볶음 우거지지짐 상추겉절이	혼합잡곡밥 홍합살부추국 돈사태찜 고사리조림 양상추샐러드&콘솔D	혼합잡곡밥 콩가루시금치국 베이컨계란말이 단호박채볶음 참나물무침	오전	유기농 요구르트
일요일 (15일) 1654kcal	혼합잡곡밥 취나물된장국 두부엿장조림 도라지볶음 열무무침	혼합잡곡밥 얼큰감자양파국 고등어구이 어묵볶음 치커리유자무침	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 피망잡채 가지볶음 깻잎순나물	오전	요플레
				오후	배



건강

+

손쉽게 챙기는 건강,

5분 건강 박수법

5분 건강 박수법 - 손과 연결된 내장기관을 자극함으로써 신체기능을 활성화시켜 질병예방에 도움이 된다.

***손등박수**-한쪽손등을 다른 한 손으로 때리듯 박수를 친다. 허리강화 효과가 있다.

***주먹박수**-주먹을 쥐 후 양손을 맞대고 손가락이 닿는 부분끼리 박수를 친다. 두통과 어깨통증 등의 예방에 좋다.

***손가락박수**-손을 마주대고 손바닥은 댄 채로 손가락만으로 박수를 친다. 심장과 기관지 관련된 질병예방에 효과적.

***합장박수**- 열 손가락을 마주대고 힘차게 부딪히는 박수를 말한다. 손발저림 개선, 혈액순환에 도움이 된다.

***손목박수**- 손목과 연결된 손바닥의 끝부분만 댄 채로 마주치는 박수를 말한다. 방광을 자극, 생식기기능을 좋게하는 효과.

※ 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/두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)/식육가공품(돈육,계육-국산/우육-호주산)/베이컨(돈육)-미국산