

	조 식	중 식	석 식	간 식	
월요일 (16일) 1671kcal	혼합잡곡밥 열무된장국 쇠고기곤약조림 죽순야채볶음 김구이	혼합잡곡밥 건새우무국 치킨까스&머스S 브로컬리볶음 치커리무침	혼합잡곡밥 연두부미역국 닭살짜장볶음 단호박채조림 미나리무침	오전	두유
화요일 (17일) 1669kcal	혼합잡곡밥 두부호박국 돈육장조림 시래기볶음 고추지무침	혼합잡곡밥 수제비국 훈제오리볶음 가지전 느타리버섯무침	혼합잡곡밥 오징어무국 당근계란말이 도라지초무침 실파무침	오전	이오
수요일 (18일) 1609Kcal	혼합잡곡밥 시금치미소장국 두부전 미역줄기볶음 고사리나물	혼합잡곡밥 노각냉국 돈육두루치기 토란대볶음 숙주나물	혼합잡곡밥 복엇국 함박스테이크구이 고구마조림 마늘쫀볶음	오전	매실차
목요일 (19일) 1528Kcal	혼합잡곡밥 조갯살부추국 야채계란찜 콩나물무침 김구이	짜장덮밥 아욱된장국 잡채어묵조림 비름나물무침	혼합잡곡밥 콩가루배추국 두부강정 우엉채조림 썩갓나물	오전	요플레
금요일 (20일) 1656kcal	혼합잡곡밥 근대된장국 돈육유부볶음 마늘쫀조림 취나물볶음	혼합잡곡밥 들깨고사리국 탕수육 감자채볶음 가지나물	혼합잡곡밥 맑은미역국 완두콩계란말이 명엽채볶음 브로컬리조림	오전	두유
토요일 (21일) 1685kcal	혼합잡곡밥 모듬버섯국 두부조림 참나물무침 김구이	혼합잡곡밥 유부김치국 임연수구이 호박볶음 열무나물	혼합잡곡밥 콩나물국 닭살고추장조림 고구마채볶음 치커리무침	오전	유기농 요구르트
일요일 (22일) 1584kcal	혼합잡곡밥 순두부국 야채계란찜 깻잎순볶음 오이무침	혼합잡곡밥 참치미역국 제육볶음 미니새송이조림 청경채겉절이	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 비빔만두 감자채전&양념장 상추생채	오전	요플레
				오후	후렌치토스트
				오후	수박
				오후	찜감자
				오후	토마토
				오후	소보로빵 &옥수수차
				오후	바나나
				오후	고구마맛탕

“가지의 효능”

가지에는 항암물질로 알려진 폴리페놀 성분이 매우 풍부하게 함유되어 있어 활성산소를 제거해 주고, 암세포의 생성과 전이를 억제하는데 효과적이다. 또한, 가지는 장 속의 독성물질을 몸 밖으로 배출시켜주는 효과가 있어 변비개선에 도움이 된다. 가지에 함유되어 있는 나스닌 성분은 눈의 망막에 존재하는 로돕신을 활성화 시켜준다. 로돕신은 사물을 볼 때 필요한 영양분으로 눈의 피로와 시력을 보호해주는 역할을 한다. 가지껍질에 풍부하게 함유된 안토시아닌 성분은 콜레스테롤 수치를 낮춰주는데 효과가 있어 성인병예방에 도움을 준다.



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