

SENIOR RECIPE
요양원 식단표



요양원 급식서비스 NO.1 (주)사랑과선행 제공

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (26일) 1821kcal	혼합잡곡밥 건새우방풍나물국 쇠고기장조림 청경채무침 김구이/배추김치 578kcal	혼합잡곡밥 시래기된장국 닭살불고기 엄지새송이볶음 참나물생채/배추김치 672kcal	혼합잡곡밥 계란파국 콩치김치조림 동부묵&양념장 배추나물/배추김치 571kcal	조: 쇠고기죽 중: 표고죽 석: 계란죽	오 전	두유
					오 후	롤케익
화요일 (27일) 1824kcal	혼합잡곡밥 배추당면국 닭살굴소스볶음 브로컬리숙회 고추잎무침/배추김치 576kcal	혼합잡곡밥 참치미역국 돈육카레조림 마카로니샐러드 시금치나물/배추김치 678kcal	혼합잡곡밥 물만두국 두부구이 우영채볶음 치커리무침/배추김치 570kcal	조: 동태살죽 중: 바지락죽 석: 야채죽	오 전	이오
					오 후	오렌지
수요일 (28일) 1828kcal	혼합잡곡밥 오징어무국 야채계란찜 호박볶음 방풍나물무침/배추김치 581kcal	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 가자미구이 가지양념조림 무생채/배추김치 678kcal	혼합잡곡밥 맑은미역국 피망잡채 마늘쫄볶음 비름나물무침/배추김치 569kcal	조: 닭살죽 중: 야채죽 석: 호박야채죽	오 전	오렌지쥬스
					오 후	수박
목요일 (29일) 1820kcal	혼합잡곡밥 북엇국 두부두루치기 토란대볶음 고사리나물/배추김치 580kcal	카레덮밥 들깨근대국 고구마조림 참나물무침/배추김치 674kcal	혼합잡곡밥 순두부국 돈육김치찜 맛살볶음 열무나물/배추김치 566kcal	조: 양송이죽 중: 미역죽 석: 쇠고기죽	오 전	요플레
					오 후	고구마맛탕
금요일 (30일) 1817kcal	혼합잡곡밥 홍합살무국 옛날소세지전 도라지볶음 오이무침/배추김치 576kcal	혼합잡곡밥 돈등뼈얼갈이국 취나물전 단호박조림 미나리무침/배추김치 674kcal	혼합잡곡밥 느타리버섯국 당근계란말이 실곤약야채무침 비름나물/배추김치 567kcal	조: 버섯죽 중: 맛살죽 석: 야채죽	오 전	두유
					오 후	바나나
토요일 (31일) 1825kcal	혼합잡곡밥 조갯살부추국 두부옛장볶음 브로컬리조림 김구이/배추김치 578kcal	혼합잡곡밥 유부미소장국 삼치구이 고구마채볶음 치커리생채/배추김치 678kcal	혼합잡곡밥 콩나물국 닭감자볶음 연두부&양념장 토란대나물/배추김치 569kcal	조: 고구마죽 중: 단호박죽 석: 버섯죽	오 전	엔요
					오 후	삶은감자
6월 일요일 (1일) 1819kcal	혼합잡곡밥 팽이버섯미역국 완두콩계란찜 우영채조림 오복지무침/배추김치 577kcal	혼합잡곡밥 들깨배추국 순살돈가스 맛살겨자무침 가이나물/배추김치 672kcal	혼합잡곡밥 시금치된장국 마파두부 고구마순볶음 청경채나물/배추김치 570kcal	조: 두부죽 중: 브로컬리죽 석: 야채죽	오 전	요플레
					오 후	사과



* 식중독 예방 이렇게 하자!

1. 조리 전, 후 반드시 손을 씻는다.
2. 조리 음식을 75°C에서 1분 이상 완전히 익힌다.
3. 물은 반드시 끓여서 마신다.
4. 조리된 음식은 2시간 이내에 배식한다.
5. 차가운 음식은 5°C, 더운 음식은 60°C이상에서 보관 후 배식한다.

※ 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)

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (2일) 1830kcal	혼합잡곡밥 숙갓된장국 두부양념조림 감자당근채볶음 얼갈이나물/배추김치 574kcal	혼합잡곡밥 미니우동국 닭갈비 단호박조림 비름나물/배추김치 686kcal	혼합잡곡밥 건새우부추국 가자미구이 올방개묵무침 콩나물무침/배추김치 570kcal	조: 두부죽 중: 단호박죽 석: 야채죽	오 전	두유
					오 후	시몬컵케익 &요구르트
임시공휴 화요일 (3일) 1838kcal	혼합잡곡밥 고추장찌개 우민찌가지볶음 브로콜리아채무침 돌자반/배추김치 578kcal	혼합잡곡밥 근대된장국 돈육고추장볶음 옥수수야채전 고추쌈장무침/배추김치 684kcal	혼합잡곡밥 감자양파국 돈채야채볶음 연두부&깨간장 상추겉절이/배추김치 576kcal	조: 쇠고기죽 중: 야채죽 석: 감자죽	오 전	이오
					오 후	밤만쥬 &식혜
수요일 (4일) 1827kcal	혼합잡곡밥 아욱국 닭살굴소스조림 사각어묵볶음 고들빼기무침/배추김치 573kcal	혼합잡곡밥 잔치국수 메밀전병 부추겉절이 배추김치 680kcal	혼합잡곡밥 건새우미역국 오징어야채볶음 취나물볶음 무나물/배추김치 574kcal	조: 닭죽 중: 호박죽 석: 오징어죽	오 전	오렌지쥬스
					오 후	완두앙금빵
목요일 (5일) 1833kcal	혼합잡곡밥 계란파국 돈육장조림 마늘쫄볶음 김구이/배추김치 575kcal	혼합잡곡밥 홍합살무국 고등어무조림 새송이야채볶음 시금치나물/배추김치 687kcal	혼합잡곡밥 순두부맑은국 죽순소고기볶음 파래자반조림 미나리나물/배추김치 571kcal	조: 계란죽 중: 버섯죽 석: 소고기죽	오 전	요플레
					오 후	삶은감자 &요구르트
현충일 금요일 (6일) 1833kcal	혼합잡곡밥 물만두국 옛날소세지전 표고버섯볶음 열무무침/배추김치 574kcal	혼합잡곡밥 콩나물김치국 간장찜닭&당면사리 탕평채 청경채무침/배추김치 684kcal	혼합잡곡밥 시래기된장국 야채계란말이 아몬드멸치볶음 치커리겉절이/배추김치 575kcal	조: 야채죽 중: 닭죽 석: 계란죽	오 전	두유
					오 후	딸기잼 샌드위치
토요일 (7일) 1830kcal	혼합잡곡밥 바지락살미역국 두부구이 호박양파볶음 김구이/배추김치 571kcal	혼합잡곡밥 동태탕 데리야끼미트볼조림 도라지볶음 근대나물/배추김치 681kcal	혼합잡곡밥 모듬어묵국 닭살가라아게 고사리볶음 오이무침/배추김치 578kcal	조: 두부죽 중: 호박죽 석: 닭죽	오 전	엔요
					오 후	바나나
일요일 (8일) 1834kcal	혼합잡곡밥 시금치된장국 삼색계란찜 더덕무침 깻잎지무침/배추김치 576kcal	혼합잡곡밥 북엇국 돈육불고기 고구마순볶음 미역초무침/배추김치 687kcal	혼합잡곡밥 콩나물국 들깨순대야채조림 감자채카레볶음 참나물겉절이/배추김치 571kcal	조: 계란죽 중: 미역죽 석: 감자죽	오 전	요플레
					오 후	삶은계란 &피크닉

“현충일”

현충일은 후국영령의 명복을 빌고 순국선열과 전몰장병의 숭고한 호국 정신 및 위훈을 추모하는 기념일이다. 1950년 6월 25일에 발발한 6·25전쟁으로, 40만 명 이상의 국군이 사망하고 백만 명에 달하는 시민이 사망하거나 피해를 입었다. 이후 1953년에 휴전이 성립되고 3년 후 나라가 안정을 찾으면서 정부는 ‘관공서의 공휴일에 관한 규정’에 의해 6월 6일을 현충기념일로 지정하였다.



※ 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)

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (9일) 1831kcal	혼합잡곡밥 순두부찌개 떡갈비피망볶음 맛살호박볶음 김구이/배추김치 573kcal	혼합잡곡밥 냉이된장국 임연수구이 한식잡채 상추겉절이/배추김치 684kcal	혼합잡곡밥 닭곰탕&당면사리 새우살김치전 브로콜리숙회 오복지무침/배추김치 574kcal	조: 호박죽 중: 야채죽 석: 새우살죽	오 전	두유
					오 후	롤케이크
화요일 (10일) 1842kcal	혼합잡곡밥 열무된장국 두부양념조림 토란대볶음 꼬시래기무침/배추김치 575kcal	혼합잡곡밥 계란파국 돈육두루치기 느타리버섯볶음 아삭이고추무침/배추김치 688kcal	혼합잡곡밥 소고기육개장 메추리알곤약조림 단호박팔째 부추겉절이/배추김치 579kcal	조: 두부죽 중: 버섯죽 석: 소고기죽	오 전	이오
					오 후	사과
수요일 (11일) 1837kcal	혼합잡곡밥 얼큰김치국 콩치무조림 사각어묵볶음 김구이/배추김치 574kcal	혼합잡곡밥 팽이유부장국 하이라이스소스 야채고로케 쪽파무침/배추김치 689kcal	혼합잡곡밥 건새우아욱국 닭안심조림 도라지볶음 근대나물/배추김치 574kcal	조: 김치죽 중: 야채죽 석: 닭죽	오 전	포도쥬스
					오 후	카스타드 &요구르트
목요일 (12일) 1835kcal	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 두부조림 새송이버섯볶음 깻잎지무침/배추김치 577kcal	혼합잡곡밥 홍합살무국 돈육야채볶음 고구마순볶음 숙갓나물/배추김치 687kcal	혼합잡곡밥 호박양파국 삼치구이 연근흑임자무침 콩나물무침/배추김치 571kcal	조: 소고기죽 중: 홍합살죽 석: 삼치살죽	오 전	요플레
					오 후	도라야끼빵
금요일 (13일) 1836kcal	혼합잡곡밥 황태채국 닭안심데리야끼조림 가지양념찜 열무나물/배추김치 574kcal	혼합잡곡밥 청국장찌개 생선까스&타르S 미역줄기볶음 취나물무침/배추김치 684kcal	혼합잡곡밥 야채설렁탕 &소면사리 미트볼데리야끼볶음 참나물겉절이/깍두기 578kcal	조: 닭죽 중: 야채죽 석: 소고기죽	오 전	두유
					오 후	핫도그 &케찹
토요일 (14일) 1831kcal	혼합잡곡밥 콩나물국 우채피망볶음 야채계란찜 얼갈이나물/배추김치 575kcal	혼합잡곡밥 바지락부추국 닭볶음탕 애호박볶음 미나리무생채/배추김치 683kcal	혼합잡곡밥 들깨배추국 돈사태단호박볶음 팽이버섯맛살볶음 시금치나물/배추김치 573kcal	조: 계란죽 중: 바지락죽 석: 단호박죽	오 전	엔요
					오 후	파베기도넛 &피크닉
일요일 (15일) 1841kcal	혼합잡곡밥 모듬어묵국 돈육굴소스볶음 도라지채볶음 치커리겉절이/배추김치 578kcal	나물비빔밥 시래기된장국 탕수육&소스 올방개묵무침/배추김치 689kcal	혼합잡곡밥 콩비지찌개 참조기구이 실곤약야채무침 돌자반볶음/배추김치 574kcal	조: 야채죽 중: 어묵죽 석: 조기살죽	오 전	요플레
					오 후	고구마맛탕

세계 사막화 방지의 날 6.17일

사막화는 기후변화와 인간활동 등으로 인하여 건조·반건조 지역이나 건조한저습(低濕)지역의 토양이 침식되거나 산림이 황폐화되는 등 사막 환경이 확대되어가는 현상을 말한다. 이로 인한 피해가 늘어나자 국제사회는 1970년대 초반부터대책을 논의하기 시작하였다. 1992년 브라질 리우데자네이루(Rio de Janeiro)에서개최된 국제회의에서 아프리카들의 발제로 사막화 대책이 국제적으로 논의되었다.

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사1.에는 배추김치가 제공됩니다.

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,오징어-국산/배추김치(배추,고춧가루)-국산/갈치-모로코/우육-호주산/명태,동태,명란-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)

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식
월요일 (16일) 1832kcal	혼합잡곡밥 아욱된장국 미트볼조림 크랜베리멸치볶음 고들빼기무침/배추김치 574kcal	혼합잡곡밥 들깨감자국 돼지갈비찜 실곤약야채무침 건파래볶음/배추김치 687kcal	혼합잡곡밥 홍합살무국 자반고등어구이 햄양배추볶음 돌나물초무침/배추김치 571kcal	조: 야채죽 중: 감자죽 석: 계란죽	오 전 검은콩두유
					오 후 토마토
화요일 (17일) 1837kcal	혼합잡곡밥 참치미역국 치즈계란찜 쪽파무침 고추지무침/배추김치 576kcal	혼합잡곡밥 김치국 안동찜닭&당면사리 청포묵야채무침 부추겉절이/배추김치 688kcal	혼합잡곡밥 방풍나물된장국 쇠고기장조림 마늘종볶음 취나물무침/배추김치 573kcal	조: 두부죽 중: 닭죽 석: 야채죽	오 전 이오
					오 후 에그크랩바
수요일 (18일) 1825kcal	혼합잡곡밥 매콤오징어국 옛날소세지전 토란대볶음 비름나물/배추김치 571kcal	혼합잡곡밥 마파두부덮밥 파송송계란국 땅콩간pong기 단무지무침/배추김치 680kcal	혼합잡곡밥 건새우얼갈이국 제육볶음 알배기쌈배추&쌈장 숙주무침/배추김치 574kcal	조: 오징어죽 중: 두부죽 석: 야채죽	오 전 사과쥬스
					오 후 밀크요팡빵
목요일 (19일) 1837kcal	혼합잡곡밥 북엇국 두부두루치기 우영조림 치커리무침/배추김치 573kcal	혼합잡곡밥 들기름미역국 콩치조림 단호박조림 참나물무침/배추김치 689kcal	혼합잡곡밥 꽃게탕 한식잡채 가지조림 상추무침/배추김치 575kcal	조: 두부죽 중: 미역죽 석: 호박죽	오 전 요플레
					오 후 마가렛트 &감귤쥬스
금요일 (20일) 1833kcal	혼합잡곡밥 쇠고기들깨국 새우뎡부침 애호박볶음 얼갈이무침/배추김치 578kcal	혼합잡곡밥 시금치된장국 닭살청경채볶음 마카로니샐러드 오이무침/배추김치 684kcal	혼합잡곡밥 돈등뼈감자탕 연두부&양념장 고사리볶음 양념깻잎지/배추김치 571kcal	조: 쇠고기죽 중: 닭죽 석: 감자죽	오 전 두유
					오 후 호두통팔빵
토요일 (21일) 1817kcal	혼합잡곡밥 얼큰콩나물국 닭안심조림 우거지지짐 김구이/배추김치 573kcal	혼합잡곡밥 바지락살무국 돈육불고기 옥수수깻잎전 민들레나물/배추김치 671kcal	혼합잡곡밥 양파감자국 연어까스&타르S 미니새송이볶음 숙갓무침/배추김치 573kcal	조: 닭죽 중: 옥수수죽 석: 버섯죽	오 전 엔요
					오 후 사과잼쿠키 &요구르트
일요일 (22일) 1837kcal	혼합잡곡밥 사각어묵국 당근계란말이 브로콜리조림 근대나물/배추김치 577kcal	혼합잡곡밥 순두부찌개 동그랑땡전 연근조림 열무나물/배추김치 683kcal	혼합잡곡밥 콩가루배추국 방어구이 베이컨숙주볶음 미나리무침/배추김치 577kcal	조: 야채죽 중: 순두부죽 석: 계란죽	오 전 요플레
					오 후 왕만두찜

하지 6월 21일



24절기 중 열 번째에 해당하는 절기. 망종과 소서사이에 들며, 천문학적으로는 일년 중 태양의 적위가 가장 커지는 시기이다. 이 무렵 태양은 황도상에서 가장 북쪽에 위치하는데, 그 위치를 하지점이라 한다. 북반구에서는 낮의 길이가 가장 길고, 태양의 고도가 가장 높아진다. 또한 일년 중 태양이 가장 높이 뜨고 낮의 길이가 길기 때문에 북반구의 지표면은 태양으로부터 가장 많은 열을 받는다. 그리고 이 열이 쌓여서 하지 이후로는 기온이 상승하여 몹시 더워진다.

※ 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)

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (23일) 1830kcal	혼합잡곡밥 들기름미역국 두부찜&양념장 오징어젓갈 오이소박이/배추김치 571kcal	혼합잡곡밥 다시마무국 고구마닭갈비 맛살팽이버섯볶음 숙갓겉절이/배추김치 681kcal	혼합잡곡밥 근대된장국 돈육두반장불고기 멸치파리고추볶음 참나물무침/배추김치 578kcal	조: 두부죽 중: 닭죽 석: 야채죽	오 전	두유
					오 후	슈크림빵
화요일 (24일) 1831kcal	혼합잡곡밥 감자양파국 오징어동그랑땡전 마늘쫄볶음 김구이/배추김치 574kcal	혼합잡곡밥 순두부찜빵국 코다리간장강정 브로콜리볶음 미나리고추장나물/배추김치 685kcal	혼합잡곡밥 콩나물국 훈제오리불고기 부추사과겉절이 와사비무쌈/배추김치 572kcal	조: 감자죽 중: 순두부죽 석: 콩나물죽	오 전	이오
					오 후	바나나
수요일 (25일) 1834kcal	혼합잡곡밥 유채된장국 날치알계란스크램블 고사리볶음 시금치나물/배추김치 578kcal	혼합잡곡밥 짜장소스 팽이유부장국 미니돈까스&소스 단무지무침/배추김치 682kcal	혼합잡곡밥 소고기시래기국 돈사태야채볶음 우영채조림 비름나물/배추김치 574kcal	조: 계란죽 중: 감자죽 석: 소고기죽	오 전	오렌지쥬스
					오 후	경단떡 &요구르트
목요일 (26일) 1830kcal	혼합잡곡밥 모듬어묵국 닭볶음탕 새송이버섯볶음 김구이/배추김치 571kcal	혼합잡곡밥 열무된장국 제육볶음 호박양파볶음 숙주나물/배추김치 683kcal	혼합잡곡밥 김치국 임연수구이 돌나물초무침 민들레나물/배추김치 576kcal	조: 닭죽 중: 호박죽 석: 김치죽	오 전	요플레
					오 후	칠곡영양갱
금요일 (27일) 1838kcal	혼합잡곡밥 계란파국 돈민찌두부조림 더덕무침 열무나물/배추김치 573kcal	혼합잡곡밥 참치미역국 소불고기 감자채카레볶음 김구이/배추김치 687kcal	혼합잡곡밥 모듬버섯국 닭안심야채볶음 단호박샐러드 방풍나물/배추김치 578kcal	조: 계란죽 중: 소고기죽 석: 단호박죽	오 전	두유
					오 후	붕어빵 &요구르트
토요일 (28일) 1828kcal	혼합잡곡밥 우거지된장국 야채계란찜 표고버섯볶음 얼갈이무침/배추김치 572kcal	혼합잡곡밥 숙갓동태탕 떡갈비피망볶음 돌자반볶음 근대나물/배추김치 681kcal	혼합잡곡밥 홍합무국 김치돈육볶음 양배추맛살볶음 숙갓나물/배추김치 575kcal	조: 계란죽 중: 야채죽 석: 버섯죽	오 전	엔요
					오 후	프로바이오틱스
일요일 (29일) 1835kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 돈육메추리알장조림 사각어묵볶음 오이무침/배추김치 574kcal	혼합잡곡밥 배추된장국 콩치무조림 가지볶음 고들빼기무침/배추김치 682kcal	혼합잡곡밥 바지락살칼국수 김말이튀김 도토리묵야채무침 깻잎지무침/배추김치 579kcal	조: 흰죽 중: 야채죽 석: 바지락죽	오 전	요플레
					오 후	고구마맛탕 &요구르트

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 쥔 후 양손을 맞대고 손가락이 닿는 부분끼리 박수를 친다. 두통과 어깨통증 등의 예방에 좋다.

***손가락박수**-손을 마주대고 손바닥은 뽕채로 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 뽕 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,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)

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (30일) 1830kcal	혼합잡곡밥 부대찌개 표고탕수육 명엽채조림 김구이/배추김치 574kcal	혼합잡곡밥 들깨우거지국 돼지고기두루치기 미나리피망전 꼬시래기무침/배추김치 683kcal	혼합잡곡밥 미역미소장국 닭감자조림 치커리레몬청무침 노각무침/배추김치 573kcal	조: 표고죽 중: 들깨죽 석: 미역죽	오 전	두유
					오 후	후렌치 토스트
7월 화요일 (1일) 1834kcal	혼합잡곡밥 건새우아욱국 두부콩나물조림 브로콜리마늘볶음 무나물/배추김치 575kcal	혼합잡곡밥 감자수제비국 돈민찌양배추전 북어채오이무침 도라지볶음/배추김치 685kcal	혼합잡곡밥 다시마무국 돼지맥적구이 새송이버섯볶음 얼갈이된장나물/배추김치 574kcal	조: 브로콜리죽 중: 양배추죽 석: 버섯죽	오 전	이오
					오 후	밥풀과자 & 비피더스
수요일 (2일) 1843kcal	혼합잡곡밥 콩비지찌개 돈육쪽찜 김무초무침 양배추샐러드/배추김치 578kcal	김밥볶음밥 계란대파국 어묵채당근볶음 부추겉절이/배추김치 689kcal	혼합잡곡밥 맑은유부국 카레가자미구이 쥬키니양파볶음 상추무침/배추김치 576kcal	조: 김죽 중: 당근죽 석: 흰죽	오 전	오렌지쥬스
					오 후	수제호떡
목요일 (3일) 1834kcal	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 토마토스크램블에그 미역줄기양파볶음 오이소박이/배추김치 576kcal	혼합잡곡밥 노각냉국 오삼불고기 깻순나물 새콤무쌈/배추김치 684kcal	혼합잡곡밥 청경채맑은국 생선까스&탈탈S 느타리버섯볶음 참나물무침/배추김치 574kcal	조: 계란죽 중: 버섯죽 석: 콩죽	오 전	요플레
					오 후	감귤
금요일 (4일) 1831kcal	혼합잡곡밥 해물순두부찌개 섭산적 고사리나물볶음 숙주나물/배추김치 574kcal	혼합잡곡밥 북어무국 훈제오리볶음 알감자구이 아삭이고추무침/배추김치 686kcal	혼합잡곡밥 도토리묵사발 야채동그랑땡 파리멸치볶음 돌자반/배추김치 571kcal	조: 해물야채죽 중: 북어죽 석: 야채죽	오 전	두유
					오 후	카스타드 & 요구르트
토요일 (5일) 1834kcal	혼합잡곡밥 쇠고기무국 마파두부 연근들깨무침 근대나물/배추김치 576kcal	혼합잡곡밥 호박고추장찌개 대패삼겹살구이 모듬쌈&쌈장 열무나물/배추김치 683kcal	혼합잡곡밥 버섯된장국 고등어구이 분홍소세지볶음 콩나물무침/배추김치 575kcal	조: 두부죽 중: 버섯죽 석: 쇠고기죽	오 전	엔요
					오 후	고구마 & 사과쥬스
일요일 (6일) 1837kcal	혼합잡곡밥 감자계란국 목살적양파볶음 고구마샐러드 미역줄기볶음/배추김치 574kcal	혼합잡곡밥 바지락미역국 소불고기 도토리묵야채무침 썩갓나물/배추김치 684kcal	혼합잡곡밥 모듬어묵국 순대야채볶음 마늘쫀조림 단무지무침/배추김치 579kcal	조: 계란죽 중: 야채죽 석: 해물죽	오 전	요플레
					오 후	바나나



소서(小暑)

24절기 중 열한 번째에 해당하는 절기. 하지(夏至)와 대서(大暑) 사이에 든다. 음력으로 6월, 태양이 황경 105도의 위치에 있을 때이다. 소서는 '작은 더위'라 불리며, 이 무렵은 더위가 본격적으로 시작되는 때여서 과일과 채소가 많이 나며, 밀과 보리도 이때부터 먹게 된다.

대체로 음력 6월은 농사철치고는 한가한 편으로 밀가루 음식을 많이 해 먹는다.

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

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,방어,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)

(주)사랑과선행 **건강한 생선**

1. 가시 제거율 99.8%!

- 2. 촉촉하고 부드러운 식감을 느껴보세요!
- 3. 비린내가 적고, 생선의 감칠 맛이 살아 있습니다!
- 4. 자연스러운 구운 색을 땁니다!
- 5. 가열 수율이 좋습니다!



불포화 지방산, 오메가3
고등어



혈액순환, 면역력 강화
송어

가입 및 상담 문의 **031-731-8191**

* e배려식 (www.matsang.co.kr)은 회원 전용 공간입니다.