

주간식단표

(주) 한울F&S 한국보건복지인재원

구 분		3월 4일 월요일	3월 5일 화요일	3월 6일 수요일	3월 7일 목요일	3월 8일 금요일
조 식		<조식 운영 없음>	동태매운탕 백미밥 매콤감자조림 무생채 배추김치	시래기된장국 백미밥 돈육고추장볶음 오이지무침 깍두기	북어해장국 백미밥 옛날소시지전 명엽채볶음 깍두기	근대된장국 백미밥 고등어양념구이 숙주나물 깍두기
간편식			셀프라면(with 계란·김치·밥·음료)	셀프라면(with 계란·김치·밥·음료)	셀프라면(with 계란·김치·밥·음료)	셀프라면(with 계란·김치·밥·음료)
힐링존			누룽지	그린샐러드	누룽지	그린샐러드
kcal			869kcal	853kcal	877kcal	878kcal
중 식	한 식	육개장 잡곡밥/현미밥 완자전&케찹 오징어젓갈고추치 건파래볶음 배추김치	어묵국 잡곡밥/현미밥 돈육장조림 청포묵김가루무침 마늘쫀지무침 깍두기	순두부김치국 취나물밥&달래간장 고기산적조림 상추오리엔탈무침 짜사이무침 깍두기	콩나물국 잡곡밥/현미밥 코다리무조림 연근조림 양배추찜&쌈장 깍두기	돈육고추장찌개 잡곡밥/현미밥 미트볼조림 찐두부&양념장 깍두기 볶음김치
	kcal	893 kcal	883 kcal	884 kcal	877 kcal	
	일 품	추가밥/미역국 쫄면야채무침 생선까사*타르타르소스 단무지 배추김치	어묵국 훈제오리볶음밥 야채고로케 마카로니샐러드 깍두기	추가밥/크림스프 토마토파스타 마늘빵 적채오리엔탈소스무침 배추김치	추가밥/콩나물국 함박스테이크 볶음우동 무비트초절임 배추김치	
	kcal	901 kcal	920 kcal	927 kcal	918 kcal	
힐링존		매실차	식혜	셀프비빔코너	결명자차	누룽지탕
석 식		닭갈비볶음밥 잡곡밥 된장찌개 양장피겨자냉채 깍두기	시금치된장국 잡곡밥 순대볶음 새송이버섯볶음 열무겉절이 깍두기	손만두국 잡곡밥 참치야채볶음 미역줄기볶음 고추지무침 깍두기	배추된장국 잡곡밥 순살안동찜닭 무고사리볶음 고추지무침 깍두기	즐거운 주말 보내세요 ~ 
kcal		874 kcal	919 kcal	927 kcal	899 kcal	
힐링존		옥수수차	둥글레차	메밀차	보리차	

* 간편식은 중식,석식에도 이용가능합니다.

* 상식식단은 식자재 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. 원산지 표시는 일일 메뉴표에 별도 게시합니다.