

주간식단표

구분	3월 11일 월요일	3월 12일 화요일	3월 13일 수요일	3월 14일 목요일	3월 15일 금요일
조식	<조식 운영 없음>	조갯살미역국 백미밥 스크램블에그 매콤감자조림 배추김치	조랭이떡국 백미밥 비엔나햄볶음 시금치고추장무침 깍두기	소고기해장국 백미밥 알감자조림 오이무침 배추김치	순두부백탕 백미밥 두부조림 새송이버섯조림 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
중식	한식	유채된장국 잡곡밥/현미밥 돈육불고기 맛살미역줄기볶음 양념고추지무침 깍두기	닭개장 잡곡밥/현미밥 잡채 동그랑땡난자완스 파래김&양념장 깍두기	오징어무국 잡곡밥/현미밥 야채계란찜 어묵브로콜리볶음 봄동유자겉절이 깍두기	복어해장국 콩나물밥 표고돈육채볶음 시래기멸치지짐 미역초무침 배추김치
		877 kcal	834 kcal	822kcal	822kcal
	일품	만두국 짜장밥 탕수육강정 무말랭이무침 배추김치	팬이버섯된장국 전주비빔볶음밥 간장떡볶이 춘권튀김&케찹 배추김치	잔치국수 추가밥 순살치킨강정 단무지 배추김치	추가밥/가쓰오장국 남산데리돈까스 비빔당면 오복지양파무침 포기김치
		901 kcal	920 kcal	927 kcal	918 kcal
힐링존	오미자차	수정과	셀프비빔코너	결명자차	누룽지탕
석식	콩나물국 잡곡밥 닭갈비 쌈다시마&초장 치커리겉절이 깍두기	차돌된장찌개 잡곡밥 미트볼조림 상추부추겉절이 무생채 포기김치	민물새우찌개 잡곡밥 백순대볶음 배추쌈장나물 마늘쫀지무침 깍두기	근대국 잡곡밥/현미밥 고등어구이&겨자장 온두부찜 유채나물 볶음김치	즐거운 주말 보내세요 ~ 
kcal	874 kcal	919 kcal	927 kcal	895 kcal	
힐링존	옥수수차	등글레차	메밀차	보리차	

* 간편식은 중식,석식에도 이용가능합니다.

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