

## 주간식단표

식당운영시간  
조식 07:30~08:30  
중식 11:30~13:30  
석식 17:30~19:00

구 분		6월 26일 월요일	6월 27일 화요일	6월 28일 수요일	6월 29일 목요일	6월 30일 금요일
조 식			떡국 백미밥 두부조림 돌나물*초장 깍두기	된장찌개 백미밥 스크램블에그 새송이버섯볶음 배추김치	김치국 백미밥 소시지케찹볶음 고사리무나물 깍두기	북어해장국 백미밥 감자조림 오이무침 배추김치
	간편식(4,000원)		셀프라면(with 계란·김치·밥)	셀프라면(with 계란·김치·밥)	셀프라면(with 계란·김치·밥)	셀프라면(with 계란·김치·밥)
힐링존			누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
kcal		월요일은 조식운영 없습니다 ~	543kcal	554kcal	561kcal	534kcal
중 식	한 식	돈육고추장찌개 잡곡밥/현미밥 표고버섯돈채볶음 숙주나물 미역줄기무침 배추김치	시금치된장국 잡곡밥/현미밥 닭갈비 멸치볶음 청경채무침 깍두기	미역국 잡곡밥/현미밥 돈육오징어볶음 어묵볶음 부추겉절이 배추김치	비지찌개 취나물밥*양념장 옛날소시지전 호박볶음 파래김 깍두기	단일코너 일품 DAY  부대찌개*만두사리 잡곡밥/현미밥 두부툇무침 해파리냉채 오이지무침 깍두기
	kcal	867kcal	870kcal	879kcal	854kcal	
	일 품	*국없는날* 요구르트 짜장밥 찐만두*양념장 치커리무침 깍두기	추가밥 잔치국수 순살닭강정 무초절임 배추김치	유부된장국 굴소스야채볶음밥 함박스테이크 부추겉절이 깍두기	추가밥/크림스프 토마토스파게티 모닝빵*딸기잼 콘샐러드 배추김치	
	kcal	879kcal	921kcal	938kcal	911kcal	929kcal
힐링존		유자차	결명자차	셀프비빔코너	매실차	누룽지탕
석 식		얼갈이된장국 잡곡밥 고등어조림 콩나물무침 깍두기	버섯매운탕 잡곡밥 미트볼떡조림 실곤약야채무침 마늘쫀무침 배추김치	얼큰순두부찌개 잡곡밥 탕수육*소스 우영조림 얼갈이겉절이 깍두기	근대국 카레라이스 미니돈가스*케찹 해초샐러드 배추김치	즐거운 주말 보내세요 ~  한울F&S
	kcal	854kcal	837kcal	874kcal	845kcal	
힐링존		옥수수차	보리차	메밀차	결명자차	

\* 간편식은 중식,석식에도 이용가능합니다.