

(주) 한울F&S 한국보건복지인재원

# 주간식단표

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

구분		7월 17일 월요일	7월 18일 화요일	7월 19일 수요일	7월 20일 목요일	7월 21일 금요일
조식			된장찌개 쌀밥 새송이버섯볶음 얼갈이겉절이 깍두기	두부김치국 쌀밥 감자채볶음 스크램블에그 깍두기	우거지된장국 쌀밥 생선가스*타르타르소스 오복지무침 깍두기	*한그릇탕DAY* 쌀밥 북어콩나물해장국 미트볼조림/무말랭이무침 배추김치
	간편식 (4,500원)		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		*그린샐러드*	누룽지	*그린샐러드*	누룽지
	kcal		537kcal	522kcal	598kcal	543kcal
중식	한식	시래기된장국 잡곡밥/현미밥 미나리오징어찜 우영조림 아삭이고추무침 배추김치	돈육김치찌개 잡곡밥/현미밥 야채계란찜 꼬시래기무침 적채오리엔탈소스무침 깍두기	시금치된장국 잡곡밥/현미밥 돈육장조림 멸치볶음 깍두기 배추김치	순두부찜뽕국 잡곡밥/현미밥 부추깻잎전 연근조림 숙주나물무침 깍두기	단일코너 일품 DAY 닭개장 잡곡밥/현미밥 두부툇무침 간풍만두 무생채 배추김치
	kcal	847kcal	856kcal	866kcal	879kcal	
	일품	시래기된장국 옛날도시락비빔밥 춘권튀김*칠리소스 미역줄기볶음 깍두기	유부된장국 잡채볶음밥 함박스테이크 적채오리엔탈소스무침 배추김치	*국없는날* 요구르트 카레라이스 탕수육*후르츠소스 마카로니샐러드 깍두기	*6월베스트메뉴* 후리가케밥 잔치국수 소떡소떡 치커리샐러드 배추김치	
	kcal	889kcal	943kcal	893kcal	877kcal	927kcal
힐링존		유자차	결명자차	셀프비빔코너	매실차	누룽지탕
석식		미역국 굴소스야채볶음밥 미니돈까스강정 청경채겉절이 김가루 깍두기	콩나물국 잡곡밥 청어조림 사각어묵볶음 콩자반 배추김치	파송송계란국 전주비빔볶음밥 고기찜만두 열무겉절이 김가루 깍두기	비지찌개 잡곡밥 표고버섯돈채볶음 호박볶음 고추지무침 배추김치	즐거운 주말 보내세요 ~ 
	kcal	853kcal	832kcal	839kcal	841kcal	
	힐링존	옥수수차	보리차	메밀차	결명자차	

\* 간편식은 중식,석식에도 이용가능합니다.