

(주) 한울F&S 한국보건복지인재원

# 주간식단표

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

구 분		11월 6일	11월 7일	11월 8일	11월 9일	11월 10일
		월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
조 식		조식 운영 없습니다.	미역국 쌀밥 닭갈비 무나물 배추김치	돈육김치찌개 쌀밥 스크램블에그 쥐어채볶음 깍두기	된장찌개 쌀밥 고기산적야채조림 해초무침 배추김치	북어해장국 쌀밥 가지볶음 얼갈이무침 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			630kcal	582kcal	661kcal	563kcal
중 식	한 식	시금치된장국 잡곡밥/현미밥 돈채굴소스볶음 소세지케첩볶음 깻잎지 배추김치	순대해장국 잡곡밥/현미밥 두부조림 멸치볶음 마늘쫀무침 깍두기	근대된장국 잡곡밥/현미밥 닭볶음탕 미트볼조림 다시마쌈*초장 배추김치	콩나물국 잡곡밥/현미밥 고등어양념구이 감자채볶음 오리엔탈적채무침 깍두기	단일코너 일품 DAY  빼없는감자탕 잡곡밥/현미밥 간풍기 브로콜리*초장 무생채 배추김치
		kcal	957kcal	1011kcal	978kcal	
	일 품	추가밥/시금치된장국 생선까스*타르타르소스 쫄면야채무침 치커리샐러드 깍두기	유부된장국 참치야채볶음밥 매운꼬치어묵 만두튀김 배추김치	근대된장국 짜장밥 탕수육*후르츠소스 콘샐러드 깍두기	추가밥/크림스프 마늘쫀갓잎파스타 미니돈까스*케첩 오리엔탈적채무침 배추김치	
		kcal	1112kcal	977kcal	1012kcal	
	힐링존		유자차	결명자차	셀프비빔코너	매실차
석 식		파송송계란국 전주비빔볶음밥 함박스테이크*소스 마카로니샐러드 배추김치	순두부김치국 잡곡밥 오징어떡볶음 호박볶음 짜사이무침 깍두기	추가밥 우동 순살닭강정 그린샐러드 단무지 배추김치	닭곰탕 잡곡밥 어묵볶음 메밀면야채무침 숙주나물무침 깍두기	즐거운 주말 보내세요 ~
kcal		943kcal	978kcal	897kcal	943kcal	
힐링존		옥수수차	보리차	메밀차	결명자차	

\* 간편식은 중식,석식에도 이용가능합니다.