



2026년 03월 가정통신문

안녕하세요. 밝은미소재가실버케어입니다.

따뜻한 봄기운이 서서히 느껴지는 3월입니다. 지난 한 달 동안 보내주신 관심과 협조에 깊이 감사 드립니다. 3월은 일교차가 큰 환절기입니다. 감기 및 호흡기 질환 예방을 위해 개인위생 관리와 건강관리에 더욱 유의해 주시기 바랍니다.

- 신규 어르신 및 결석 어르신과 기상, 교통상황 등에 따라 **송영 시간이 변경** 될 수 있는 점 양해 바랍니다. 안전한 송영을 위하여 보호자께서 배웅을 함께 해주시길 부탁드립니다.

- 가정에서의 **어르신의 낙상, 감기(독감, 코로나 증상), 컨디션 저조 등이 관찰되면 사전에 사회복지사(또는 사무실)에게 꼭 연락** 부탁드립니다.

▶ 공지사항

1. **인지 전담반 운영** : 낮 시간 동안 돌봄이 필요한 수급자에게 치매전문교육을 이수한 프로그램 관리자, 간호조무사, 영양보호사가 상주하며 개인의 특성에 맞춤 치매특화 프로그램으로 인지·정서지원과 건강관리 서비스를 제공하고 있습니다.

※ 3월 8일(일), 22일(일) 센터 운영 하오니 이용을 희망하시는 분께서는 연락바랍니다.

※ 2026년부터 공휴일도 토요일처럼 저녁식사 없이 귀가하십니다.

2. **CMS(자동이체) 수납일 11일입니다.** CMS(자동이체)를 신청하신 보호자님께서는 참고하시길 바랍니다.

3. **3월 17일(목) 어르신 생신잔치**를 진행합니다. 센터에서 준비 하는 생신상에 보호자님께서 보내주신 음식을 더하여 더욱 풍성하게 준비하도록 하겠습니다. 감사합니다.

- 주인공 어르신께서는 해당일에 결석하지 않도록 해주세요.

안*성 어르신 1943년 02월 04일(음력)

오* 어르신 1934년 02월 06일(음력)

조*홍 어르신 1954년 02월 08일(음력)



4. **지각/결석/조퇴 등 주간보호 이용 계획이 변경되는 경우 사전(최소 3일 전) 연락바랍니다.** *

- 개인사정으로 센터를 이용하지 못하실 경우, 미이용(결석)에 대한 수가가 최대 5일까지 본인부담 청구되오니 꼭 연락 바랍니다. 사전에 연락을 주시지 않아 식사취소가 되지 않을 경우 식사비가 청구되오니 꼭 연락부탁드립니다.

5. **귀중품 및 고가의 물품은 센터로 가지고 오시지 않도록 부탁드립니다.**

개인의 부주의로 인한 소지품 분실 및 도난에 대해 따로 책임지지 않으니 만약 가지고 오셨을때에는 사무실에 맡겨두시기 바랍니다.

6. **매주 월요일(일반실), 화요일(인지전담실) 목욕 서비스제공합니다.**

7. 26년 3월부터 자원봉사자 개인사정으로 인해 **이미용서비스가 보류**되오니 양해부탁드리고 차후 일정변경시 재 공지 드리겠습니다.

일 정		프 로 그 램
매주	매일	현식인식훈련
	월요일	실버브레인
	화요일	실버인지미술
	수요일	노래교실
	목요일	도구인지건강체조
	금요일	실버힐링요가
첫째주	토요일	동구예술공연단
셋째주	화요일	생신잔치&한마음공연단
셋째주	토요일	행진예술공연단
넷째주	월요일	하모니카 공연
다섯째주	월요일	두단색소폰공연
수 시		디지털인지훈련

▶ **본인부담금 안내사항** : 매월 5~10일 본인부담금 청구서 발급 예정이며, 계좌이체시 어르신 성함으로 이체 바랍니다. 자동이체(CMS)를 신청하신 분은 **매월 결제일 자동이체** 되오니 통장 잔고 확인 해 주시고, 자동이체 신청 및 본인부담금 관련 문의는 센터(☎201-9979)로 연락바랍니다.

※ 밝은미소 가족분들의 사업장을 서로 애용하여 서로에게 작은 힘이 되었으면 합니다. 등록을 원하시는 분은 연락주시면 면 등록해 드리겠습니다.



밝은미소재가실버케어 가족사업장 안내

임금님 보리밥 울산광역시 중구 명난로 130 TEL : (052) 247-2227	아이사랑 안경점[서부점] 울산광역시 동구 방어진순환도로 919 TEL : (052) 233-9934
교촌치킨 화정점 울산광역시 동구 대학길 177 TEL : (052) 201-9191	스크린노래방 울산광역시 동구 내진길 72 TEL : (052) 235-2149
상해손짜장 울산광역시 동구 꽃바위로 198-1 TEL : (052) 201-3034	온누리통신[휴대폰판매점] 울산광역시 동구 방어동 1025-2 TEL : (052) 232-3034
수억세탁 울산광역시 동구 진성12길 92 TEL : (052) 233-3660	바비앤헤어 울산광역시 동구 방어동 365-5 TEL : (0507) 1320-5343

프로그램 운영일정

2026년 03월 / 기본형

밝은미소 재가실버케어

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1 삼일절 신체(일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 사회(일반) 안전교육 10:20~11:20(60분) 신체(치매전담실) 가위 바위 보 빨래집게 10:20~11:20(60분) 인지(일반) 삼일절색칠하기 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) 실버브레인-3회차(태극기색칠하기) 14:00~15:00(60분)	2 대체공휴일(3.1절) 신체(일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 사회(일반) 안전교육 10:20~11:20(60분) 신체(치매전담실) 가위 바위 보 빨래집게 10:20~11:20(60분) 인지(일반) 삼일절색칠하기 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) 실버브레인-3회차(태극기색칠하기) 14:00~15:00(60분)	3 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 가위 바위 보 빨래집게 10:00~11:00(60분) 사회(치매전담실) 안전교육 10:20~11:20(60분) 인지(일반) (맞춤) 실버인지미술 14:00~15:00(60분)(외) 인지(치매전담실) 치매예방퀴즈 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) 실버인지미술 15:00~15:30(30분)(자)	4 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 게이트볼 10:00~11:00(60분) 신체(치매전담실) 계란판 양궁 10:20~11:20(60분) 인지(일반) (맞춤) 노래교실 14:00~15:00(60분)(외) 인지(치매전담실) 수준별만다라색칠하기 14:00~15:00(60분)	5 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 계란판 양궁 10:00~11:00(60분) 신체(치매전담실) 게이트볼 10:20~11:20(60분) 인지(일반) (맞춤) 도구인지 건강체조 14:00~15:00(60분)(외) 인지(치매전담실) 달력색칠하기 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) (맞춤) 도구인지 건강체조 15:00~15:30(30분)(외)	6 신체(일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 계란판 키질 10:20~11:20(60분) 신체(치매전담실) 고리던지기 10:20~11:20(60분) 인지(일반) (맞춤) 실버힐링요가 14:00~15:00(60분)(외) 인지(치매전담실) 삼일절 색칠하기 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) 실버힐링요가 15:00~15:30(30분)(외)	7 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 인지(일반) 달력색칠하기 10:00~11:00(60분) 인지(치매전담실) 사군자 색칠하기 10:20~11:20(60분) 기타(일반) 울산동구예술단 13:30~14:30(60분)(자) 기타(치매전담실) 울산동구예술단 14:30~15:30(60분)(자)
8 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 볼력 높게 쌓기 10:00~11:00(60분) 신체(치매전담실) 볼력 높게 쌓기 10:20~11:20(60분) 인지(일반) 콩고르기 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) 콩고르기 14:00~15:00(60분)	9 신체(일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 사회(일반) 다큐멘터리 시청(나는시골 요양병원 의사입니다) 10:20~11:20(60분) 신체(치매전담실) 계란판 키질 10:20~11:20(60분) 인지(일반) 사군자색칠하기 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) 실버브레인-4회차(과일색칠하기) 14:00~15:00(60분)	10 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 고리던지기 10:00~11:00(60분) 사회(치매전담실) 다큐멘터리 시청(나는시골 요양병원 의사입니다) 10:20~11:20(60분) 인지(일반) (맞춤) 실버인지미술 14:00~15:00(60분)(외) 인지(치매전담실) 전래동화 감상 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) 실버인지미술 15:00~15:30(30분)(자)	11 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 골프 10:00~11:00(60분) 신체(치매전담실) 공 잡기 10:20~11:20(60분) 인지(일반) (맞춤) 노래교실 14:00~15:00(60분)(외) 인지(치매전담실) 수준별 선긋기 공부 14:00~15:00(60분)	12 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 공 잡기 10:00~11:00(60분) 신체(치매전담실) 골프 10:20~11:20(60분) 인지(일반) (맞춤) 도구인지 건강체조 14:00~15:00(60분)(외) 인지(치매전담실) 나비팔찌 만들기 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) (맞춤) 도구인지 건강체조 15:00~15:30(30분)(외)	13 신체(일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 그릇배드민턴 10:20~11:20(60분) 신체(치매전담실) 낚시 퍼즐 맞추기 10:20~11:20(60분) 인지(일반) (맞춤) 실버힐링요가 14:00~15:00(60분)(외) 인지(치매전담실) 생활도구색칠하기 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) 실버힐링요가 15:00~15:30(30분)(외)	14 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 낚시 퍼즐 맞추기 10:00~11:00(60분) 신체(치매전담실) 그릇배드민턴 10:20~11:20(60분) 인지(일반) 생활도구색칠하기 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) 숫자에 맞춰 색칠하기 14:00~15:00(60분)

15	16 신체(일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 사회(일반) 세상뉴스전하기(매일영어공부하는 88세 할아버지) 10:20~11:20(60분) 신체(치매전담실) 농구 10:20~11:20(60분) 인지(일반) 숫자에 맞춰 색칠하기 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) 실버브레인-5회차(옥수수색칠하기) 14:00~15:00(60분)	17 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 인지(일반) 나비팔찌만들기 10:00~11:00(60분) 인지(치매전담실) 달팽이 색칠하기 10:20~11:20(60분) 가족(일반) 생신 잔치&한마음 색소폰공연 13:30~14:30(60분)(자) 가족(치매전담실) 생신 잔치&한마음 색소폰공연 14:30~15:30(60분)(자)	18 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 농구 10:00~11:00(60분) 신체(치매전담실) 미니 볼링 10:20~11:20(60분) 인지(일반) (맞춤) 노래교실 14:00~15:00(60분)(외) 인지(치매전담실) 수준별 한글 공부 14:00~15:00(60분)	19 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 미니 볼링 10:00~11:00(60분) 신체(치매전담실) 벌레잡기 10:20~11:20(60분) 인지(일반) (맞춤) 도구인지 건강체조 14:00~15:00(60분)(외) 인지(치매전담실) 개구리 색칠하기 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) (맞춤) 도구인지 건강체조 15:00~15:30(30분)(외)	20 신체(일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 사회(치매전담실) 세상뉴스전하기(매일영어공부하는 88세 할아버지) 10:20~11:20(60분) 신체(일반) 벌레잡기 10:20~11:20(60분) 인지(일반) (맞춤) 실버힐링요가 14:00~15:00(60분)(외) 인지(치매전담실) 튜립꽃다발 만들기 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) 실버힐링요가 15:00~15:30(30분)(외)	21 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 인지(일반) 달팽이 색칠하기 10:00~11:00(60분) 인지(치매전담실) 해바라기 색칠하기 10:20~11:20(60분) 기타(일반) 행진예술공연 13:30~14:30(60분)(자) 기타(치매전담실) 행진예술공연 14:30~15:30(60분)(자)
22 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 계란판 키질 10:00~11:00(60분) 신체(치매전담실) 계란판 키질 10:20~11:20(60분) 인지(일반) 전래동화 감상 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) 전래동화 감상 14:00~15:00(60분)	23 신체(일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 사회(일반) 위생안전관리교육 및 영양교육 10:20~11:20(60분) 신체(치매전담실) 병 맞추기 10:20~11:20(60분) 인지(일반) 기차색칠하기 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) 실버브레인-6회차(화투색칠하기) 14:00~15:00(60분)	24 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 병 맞추기 10:00~11:00(60분) 사회(치매전담실) 위생안전관리교육 및 영양교육 10:20~11:20(60분) 인지(일반) (맞춤) 실버인지미술 14:00~15:00(60분)(외) 인지(치매전담실) 숙담퀴즈 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) 실버인지미술 15:00~15:30(30분)(자)	25 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 병뚜껑 날리기 10:00~11:00(60분) 신체(치매전담실) 보자기 풍선 10:20~11:20(60분) 인지(일반) (맞춤) 노래교실 14:00~15:00(60분)(외) 인지(치매전담실) 수준별 수학 공부 14:00~15:00(60분)	26 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 보자기 풍선 10:00~11:00(60분) 신체(치매전담실) 병뚜껑 날리기 10:20~11:20(60분) 인지(일반) (맞춤) 도구인지 건강체조 14:00~15:00(60분)(외) 인지(치매전담실) 꽃시계 색칠하기 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) (맞춤) 도구인지 건강체조 15:00~15:30(30분)(외)	27 신체(일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 볼링 10:20~11:20(60분) 신체(치매전담실) 볼링 탁구공 10:20~11:20(60분) 인지(일반) (맞춤) 실버힐링요가 14:00~15:00(60분)(외) 인지(치매전담실) 기차 색칠하기 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) 실버힐링요가 15:00~15:30(30분)(외)	28 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 인지(일반) 개구리 색칠하기 10:00~11:00(60분) 인지(치매전담실) 앵무새 색칠하기 10:20~11:20(60분) 기타(일반) 두단색소폰 13:30~14:30(60분)(자) 기타(치매전담실) 두단색소폰 14:30~15:30(60분)(자)
29	30 신체(일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 블럭 높게 쌓기 10:20~11:20(60분) 신체(치매전담실) 비석치기 10:20~11:20(60분) 인지(치매전담실) 실버브레인-7회차(미 국국기 색칠하기) 14:00~15:00(60분) 인지(일반) 앵무새 색칠하기 14:00~15:00(60분)	31 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 비석치기 10:00~11:00(60분) 인지(치매전담실) 숫자, 색깔 기억하고 색칠하기 10:20~11:20(60분) 신체(치매전담실) 블럭 높게 쌓기 14:00~15:00(60분) 인지(일반) (맞춤) 실버인지미술 14:00~15:00(60분)(외) 인지(치매전담실) 실버인지미술 15:00~15:30(30분)(자)				

2026 년 3 월 식단표



	월	화	수	목	금	토
날짜	2 720 kcal	대보름 3 848 kcal	4 702 kcal	5 706 kcal	6 789 kcal	7 854 kcal
중식	옥수수팔죽/백미밥 맑은콩나물국 가자미조림 도통동그랑땡전 양배추쌈/젓갈 김치	전복소라야채죽/오곡밥 바지락탕국 닭카레조림 고사리,무채나물 견과류멸치볶음/도시락김 김치	호박죽/백미밥 동태섞어탕 메란조림 진미도라지무침 미역줄기볶음 김치	녹두죽/잡곡밥 사골미역국 적어구이 건새우우영조림 시금치초무침 김치	새우살브로콜리죽/백미밥 근대국 우삼겹불고기 감자채볶음 달래무생채 김치	고구마타락죽/백미밥 버섯들깨탕 오리훈제부추볶음 실곤약샐러드 콩나물무침 김치
석식		백미밥 813 kcal 근대국 조기구이 깻잎주먹완자조림 오이채무침 김치	백미밥 766 kcal 북어계란국 함박그린빈조림 콩자반 유채나물 김치	백미밥 880 kcal 게살순두부국 춘천닭갈비 부추전 고들빼기치 김치	백미밥 777 kcal 추어탕 코다리조림 한식잡채 세발나물무침 김치	
날짜	9 776 kcal	10 719 kcal	11 748 kcal	12 815 kcal	13 799 kcal	14 852 kcal
중식	흑임자땅콩죽/백미밥 시락국 매운돈갈비조림 꽃맛살야채볶음 토마토오이무침 김치	단호박죽/잡곡밥 유부우동국 코다리조림 민짜카레 꼬시래기샐러드 김치	게살계란죽/ 백미밥 들깨옹심이국 안동찜닭 새우살애호박볶음 동초겉절이 김치	참깨죽/잡곡밥 시금치콩나물된장국 오리청양풍불고기 어묵마늘종볶음 비타민생채 김치	소고기미역죽/백미밥 오징어국 임연수구이 계란곤약조림 얼갈이젓갈무침 김치	표고들깨죽/백미밥 참치김치찌개 큐브목살바베큐 단호박범벅 쪽파김가루무침 김치
석식	백미밥 744 kcal 사골조랭이떡국 고등어살구이 느타리들깨볶음 근대나물무침 김치	백미밥 717 kcal 김치콩나물국 돈파리초불고기 계란찜 미역나물 김치	백미밥 894 kcal 적어매운탕 탕수육강정 감자조림 얼갈이나물 김치	백미밥 665 kcal 건새우아욱국 쭈뎀불고기 표고그린빈볶음 상추쌈/쌈장 김치	백미밥 737 kcal 다슬기국 마파두부 모듬멸치볶음 된장콩잎지 김치	
날짜	16 849 kcal	17 818 kcal	18 802 kcal	19 824 kcal	20 820 kcal	21 779 kcal
중식	닭녹두죽/백미밥 들깨미역국 갈치조림 누들궁중떡볶이 얼무무침 김치	오징어죽/잡곡밥 대구지리 등심돈까스/참깨소스 옥수수조림 치커리무침 김치	호박죽/백미밥 샤브국 오징어야채볶음 네모랑땡전 봄동무침 김치	땅콩개죽/잡곡밥 시락국 닭살장조림 어묵간풍기 미나리생채 김치	매생이새우살죽/백미밥 참깨수제비국 고등어데리야끼 콩,초핑고구마샐러드 깻잎지 김치	옥수수죽/백미밥 꽃게해물탕 참치캔두부조림 오미산적 동초나물 김치

2026 년 3 월 식단표



	월	화	수	목	금	토	
석식	백미밥 718 kcal 우거지국 닭살장조림 해파리냉채 팽이숙갓나물 김치	백미밥 826 kcal 감자고추장찌개 임연수구이 잡채어묵조림 얼갈이나물 김치	백미밥 724 kcal 콩나물국 돈육고추장불고기 야채스크램블에그 알마늘지무침 김치	백미밥 761 kcal 돈김치찌개 코다리살강정 병아리콩조림 미역나물 김치	백미밥 780 kcal 닭곰탕 새우까스/타르타르 진미무침 깻순볶음 김치		
날짜	23 813 kcal	24 711 kcal	25 701 kcal	26 810 kcal	27 751 kcal	28 787 kcal	
중식	게살연두부죽/백미밥 재첩감자국 돈육파리초조림 삼색어묵잡채 다시마채무침 김치	흑임자죽/잡곡밥 보리새우된장찌개 삼치조림 우민찌표고볶음 청경채무침 김치	소고기죽/꼬막달래비빔밥 배추콩가루국 계란후라이 호박콩나물무침,무생채,김가루 꼬막달래간장 김치	단호박죽/잡곡밥 두부새우젓국찌개 가자미구이 떡갈비알마늘조림 도라지부추생채 김치	참치아채죽/백미밥 냉이토장국 간장꾸삼불고기 두부스틱강정 참나물무침 김치	가리비살죽/백미밥 황태순두부찌개 치킨탕수육 새송이들깨볶음 오이골뱅이무침 김치	
석식	백미밥 744 kcal 오징어국 콩치캔김치조림 가지전 목이버섯냉채 김치	백미밥 754 kcal 시락국 대파불고기 멸치볶음 무생채 김치	백미밥 757 kcal 조개살아욱국 갈치조림 맛살샐러드 툇무침 김치	백미밥 780 kcal 미역국 족발야채볶음 두부구이양념 쌈무 김치	백미밥 788 kcal 감자짜글이찌개 코다리찜 계란말이 다시마튀각 김치		
날짜	30 804 kcal	31 800 kcal					
중식	흑임자들깨죽/백미밥 뼈없는감자탕 적어조림 건새우파리초볶음 세발사과무침 김치	순두부계란죽/잡곡밥 굴미역국 파채바삭불고기 연근콩조림 양상추/딸기드레싱 김치	소고기(호주산) 돼지고기(후지,사태:국내산/전지,갈비:미국산) 닭도리육,닭가슴살(국내산) 닭정육(브라질산) 두부,순두부,연두부(콩:수입산),콩치통조림(대만산) 오징어(중국산),가자미(미국산)고등어,삼치 (국내산) 낙지(베트남)주꾸미(베트남)동태,북어채,코다리,동태포살(러시아산)갈치(모로코산),조기-국내산 배추김치(배추:중국산,고추가루:중국산) 꽃게(중국산),아귀,방어-국내산 햄(돈육,닭:국내산)함박(닭,돈육:국산)돈까스,탕수육(돈육:국내산)				
석식	백미밥 806 kcal 동태팽이국 오리부추주물럭 무채볶음 비타민적채무침 김치	백미밥 758 kcal 유부주머니국 전유어 비빔오징어젓 브로콜리참깨무침 김치					

*식당 및 식자재 물류 사정에 의해 변동이 있을 수 있습니다.