

요양원 식단표

SENIOR RECIPE



요양원 급식서비스 NO.1 (주)사랑과선행 제공

Love&Good deed

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (26일) 1825kcal	혼합잡곡밥 미더덕된장국 미트볼조림 맛느타리볶음 시금치나물/배추김치	혼합잡곡밥 고추장찌개 낙지돈육볶음 도라지조림 무나물/배추김치	혼합잡곡밥 동태맑은탕 도토리묵야채무침 맛살마늘종볶음 숙주나물/배추김치	조: 느타리죽 중: 낙지죽 석: 동태죽	오 전	두유
					오 후	단호박찜 &요구르트
화요일 (27일) 1836kcal	혼합잡곡밥 아욱국 닭안심두반장조림 가지피망볶음 청경채나물/배추김치	혼합잡곡밥 삼색수제비국 삼치구이 유부야채볶음 냉이나물/배추김치	혼합잡곡밥 순두부국 제육두루치기 죽봉어묵볶음 취나물볶음/배추김치	조: 닭살죽 중: 생선살죽 석: 두부죽	오 전	이오
					오 후	모나카 &아침햇살
수요일 (28일) 1830kcal	혼합잡곡밥 시래기미소장국 완두콩계란말이 햄양배추볶음 달래무침/배추김치	돈등뼈칼국수 갈비만두 부추적채겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 꽃게된장국 두부강정 우영채조림 치커리무침/배추김치	조: 계란죽 중: 야채죽 석: 두부죽	오 전	생강차
					오 후	슈크림빵
목요일 (29일) 1821kcal	혼합잡곡밥 참치미역국 돈육장조림 감자조림 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 들깨유채국 오리훈제불고기 새우살호박볶음 콩나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 피홍합탕 연어까스&탈탈S 단호박고구마조림 오이생채/배추김치	조: 참치죽 중: 들깨죽 석: 단호박죽	오 전	요플레
					오 후	오렌지
금요일 (30일) 1823kcal	혼합잡곡밥 다시마무국 메추리알마늘조림 쥐어채볶음 봄동나물/배추김치	혼합잡곡밥 홍합살미역국 묵은지돈사태찜 마카로니샐러드 연근조림/배추김치	혼합잡곡밥 갈비탕 물파래계란말이 브로컬리&초장 참나물무침/배추김치	조: 야채죽 중: 쇠고기죽 석: 버섯죽	오 전	두유
					오 후	전통유과 &식혜
토요일 (31일) 1828kcal	혼합잡곡밥 쇠고기탕국 두부구이&양념장 고구마순나물 돌나물무침/배추김치	모듬영양밥&양념장 청국장찌개 공치무조림 얼갈이나물 파래김구이/배추김치	혼합잡곡밥 감자맑은국 닭갈비 표고새송이볶음 숙갓나물/배추김치	조: 쇠고기죽 중: 영양죽 석: 표고죽	오 전	엔요
					오 후	씨리얼 &우유
1월 신정 일요일 (1일) 1827kcal	혼합잡곡밥 우렁된장국 동그랑땡전 잔멸치파리볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 사골떡만둣국 우불고기 한식잡채 삼색나물/배추김치	혼합잡곡밥 팽이버섯미역국 코다리콩나물찜 탕평채 세발나물무침/배추김치	조: 야채죽 중: 쇠고기죽 석: 버섯죽	오 전	요플레
					오 후	전통유과 &식혜



2023년 계묘년 새해 복 많이 받으시고
올 한 해도 건강하시길 바랍니다.

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,오징어-국산/배추김치(배추,고춧가루)-국산/갈치-모로코/우육-호주산/
명태,동태-러시아/조기,꽃게,낙지-중국산/아귀-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산/두부,비지-외국산
(미국,캐나다,호주)/베이컨-미국산/식육가공품(돈,계육-국산/우육-호주산)

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (2일) 1830kcal	혼합잡곡밥 북엇국 두부김치지짐 양송이피망볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 들깨감자국 방어양념찜 청포묵김가루무침 시금치나물/배추김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 간장찜닭 애호박볶음 청경채나물/배추김치	조: 양송이죽 중: 들깨죽 석: 닭죽	오 전	두유
					오 후	찐고구마 &사과주스
화요일 (3일) 1824kcal	혼합잡곡밥 건새우미역국 갈비산적구이 도라지볶음 깻잎지무침/배추김치	혼합잡곡밥 바지락맑은탕 돈육불고기 단호박조림 참나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 느타리버섯국 묵은지고등어찜 메밀배추전 근대나물/배추김치	조: 야채죽 중: 바지락죽 석: 버섯죽	오 전	이오
					오 후	바나나
수요일 (4일) 1820kcal	혼합잡곡밥 사각어묵국 돈육장조림 감자조림 콩나물무침/배추김치	매생이손수제비국 치킨너겟&머스타드 봄동겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 우렁아욱국 냉이소불고기 상추쌈&쌈장 고사리볶음/배추김치	조: 야채죽 중: 매생이죽 석: 쇠고기죽	오 전	포도주스
					오 후	단호박죽
목요일 (5일) 1817kcal	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 명란계란찜 가지볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 동파육 참치콘샐러드 유채나물/배추김치	혼합잡곡밥 부대찌개 두부구이&양념장 고구마조림 열무나물/배추김치	조: 계란죽 중: 참치죽 석: 두부죽	오 전	요플레
					오 후	오렌지
금요일 (6일) 1811kcal	혼합잡곡밥 홍합살무국 궁중고기야채볶음 메밀묵김가루무침 숙주나물/배추김치	혼합잡곡밥 콩가루배춧국 짜장찜닭 납작만두&비빔야채 세발나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 순두부맑은국 가자미구이 치커리유자청무침 취나물무침/배추김치	조: 홍합살죽 중: 닭죽 석: 감자죽	오 전	두유
					오 후	롤케이크 &요구르트
토요일 (7일) 1827kcal	혼합잡곡밥 유부미소장국 표고계란찜 불어묵장조림 김구이/배추김치	쇠고기콩나물밥&달래장 청국장찌개 메밀전병구이 마늘종무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 돈사태찜 실곤약초장무침 미나리무침/배추김치	조: 표고죽 중: 쇠고기죽 석: 참치죽	오 전	엔요
					오 후	단호박꿀찜
일요일 (8일) 1825kcal	혼합잡곡밥 배추된장국 닭고기장조림 우영채볶음 무나물/배추김치	혼합잡곡밥 유부미역국 오징어볶음&소면 감자채전 강낭콩조림/배추김치	혼합잡곡밥 미니온메밀국수 연어까스&탈탈S 연근조림 깻순볶음/배추김치	조: 닭살죽 중: 쇠고기죽 석: 홍합살죽	오 전	요플레
					오 후	카스타드 &포도주스

1년 중 가장 추운 '소한'

소한은 해가 양력으로 바뀌고 처음 나타나는 절기이다. 소한 무렵은 정초한파라 불리는 강추위가 몰려오는 시기이다. 농가에서는 소한부터 날이 풀리는 입춘 전까지 약 한 달간 혹한에 대비해 만반의 준비를 해둔다. 눈이 많이 내리는 지방에서는 문 밖 출입이 어려우므로 땔감과 먹을거리를 집안에 충분히 비치해 두었다.

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,오징어-국산/배추김치(배추,고춧가루)-국산/갈치-모로코/우육-호주산/명태,동태-러시아/조기,꽃게,낙지-중국산/아귀-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산/두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)/베이컨-미국산/식육가공품(돈,계육-국산/우육-호주산)

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (9일) 1826kcal	혼합잡곡밥 물만두국 메추리알조림 브로컬리볶음 오이지무침/배추김치	혼합잡곡밥 바지락부춧국 우불고기 쌈다시마&초장 달래오이무침/배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 동태전 마늘종양파볶음 숙갓나물/배추김치	조: 브로컬리죽 중: 바지락죽 석: 동태살죽	오 전	두유
					오 후	밥풀과자 &비피더스
화요일 (10일) 1823kcal	혼합잡곡밥 참치김치국 베이컨스크램블 감자조림 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 돈등뼈시래기국 자반고등어구이 가지굴소스볶음 콩나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 건새우무국 닭살데리야끼조림 호박볶음 고사리나물/배추김치	조: 참치죽 중: 야채죽 석: 닭죽	오 전	이오
					오 후	에그크랩바
수요일 (11일) 1832kcal	혼합잡곡밥 유채된장국 두부양념조림 명엽채볶음 고추장아찌/배추김치	소보로비빔밥&약고추장 참치미역국 만두탕수&소스 비트무생채 배추김치	혼합잡곡밥 다시마무채국 돈육피망볶음 단호박샐러드 방풍된장나물/배추김치	조: 두부죽 중: 야채죽 석: 흑임자죽	오 전	울무차
					오 후	수제호떡
목요일 (12일) 1837kcal	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 동그랑땡전 엄지새송이조림 청경채나물/배추김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 닭갈비 연근타르타르범벅 숙주나물/배추김치	혼합잡곡밥 대구맑은탕 한입돈까스&소스 천사채마요무침 참나물무침/배추김치	조: 쇠고기죽 중: 닭죽 석: 야채죽	오 전	요플레
					오 후	감귤
금요일 (13일) 1827kcal	혼합잡곡밥 아욱된장국 우사태장조림 사각어묵볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 감자맑은국 돼지맥적구이 느타리버섯볶음 부추무침/배추김치	혼합잡곡밥 사골무국 오꼬노미계란말이 고구마조림 시금치나물/배추김치	조: 쇠고기죽 중: 느타리죽 석: 계란죽	오 전	두유
					오 후	도라야끼빵 &요구르트
토요일 (14일) 1819kcal	혼합잡곡밥 들깨순두부국 고기산적조림 새우살호박볶음 깻잎절임/배추김치	잔치국수 메밀묵야채무침 봄동나물 배추김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 돈육춘장볶음 물파래게맛살전 얼갈이무침/배추김치	조: 새우살죽 중: 야채죽 석: 두부죽	오 전	엔요
					오 후	찐고구마 &식혜
일요일 (15일) 1828kcal	혼합잡곡밥 오징어무국 두부구이&흑임자s 새송이버섯볶음 오이무침/배추김치	혼합잡곡밥 유부미역국 갈치구이 감자곤약조림 세발나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 닭다리살스테이크 양상추샐러드 우엉조림/배추김치	조: 새송이죽 중: 감자죽 석: 닭살죽	오 전	요플레
					오 후	사과



겨울철 제철 과일로 '비타민C'를 섭취하자!

- 사과: 대표적인 겨울 과일로 몸의 열을 내주는 효과가 있다.
수용성 식이섬유인 펙틴이 풍부해서 장운동에도 도움이 되니 변비 예방 효과도 있다.
- 귤: 귤에는 비타민C가 풍부하게 들어있어 감기 예방 및 면역력을 높이는데 도움이 된다.
- 유자: 향기롭고 따뜻한 유자차는 찬바람 도는 겨울철에 자주 찾는다.
비타민C가 풍부한 유자는 감기 예방에 도움이 된다.

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,오징어-국산/배추김치(배추,고춧가루)-국산/갈치-모로코/우육-호주산/
명태,동태-러시아/조기,꽃게,낙지-중국산/아귀-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산/두부,비지-외국산
(미국,캐나다,호주)/베이컨-미국산/식육가공품(돈,계육-국산/우육-호주산)

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (16일) 1824kcal	혼합잡곡밥 냉이된장국 날치알계란찜 건홍합장조림 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 김치콩나물국 오리훈제구이 단호박채전 부추겉절이/배추김치	혼합잡곡밥 다시마무국 돈육두반장볶음 가지채볶음 얼갈이나물/배추김치	조: 홍합살죽 중: 단호박죽 석: 야채죽	오 전	두유
					오 후	씨리얼 & 우유
화요일 (17일) 1830kcal	혼합잡곡밥 들기름미역국 두부참치조림 감자당근볶음 오복지무침/배추김치	혼합잡곡밥 콩가루배춧국 코다리양념찜 옥수수피망전 도라지생채/배추김치	혼합잡곡밥 오징어찌개 치킨까스&머스타드D 삼색묵무침 청경채나물/배추김치	조: 참치죽 중: 옥수수죽 석: 오징어죽	오 전	이오
					오 후	한케이크 & 요구르트
수요일 (18일) 1831kcal	혼합잡곡밥 열무된장국 우채표고볶음 연두부&달래장 우영채조림/배추김치	혼합잡곡밥 곤드레밥&양념장 고추장찌개 해물잡채 세발나물된장무침 배추김치	혼합잡곡밥 수제비맑은국 닭다리양념조림 애호박볶음 오이생채/배추김치	조: 쇠고기죽 중: 해물죽 석: 닭죽	오 전	포도주스
					오 후	감귤
목요일 (19일) 1834kcal	혼합잡곡밥 순두부국 황태채간장조림 스모크햄야채볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 홍합살미역국 돼지두루치기 양배추쌈&쌈장 볼어묵조림/배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 두부양송이탕수 고구마조림 봄동나물/배추김치	조: 황태죽 중: 홍합살죽 석: 양송이죽	오 전	요플레
					오 후	찐감자 & 사과주스
금요일 (20일) 1826kcal	혼합잡곡밥 매생이굴국 파프리카계란찜 고사리볶음 더덕장아찌/배추김치	혼합잡곡밥 차돌박이된장찌개 파인애플함박스테이크 오렌지샐러드 부추겉절이/배추김치	혼합잡곡밥 모시조개국 삼치카레구이 맛살마늘종볶음 숙주나물/배추김치	조: 매생이죽 중: 쇠고기죽 석: 조개살죽	오 전	두유
					오 후	구름크림빵 & 요구르트
설날연휴 토요일 (21일) 1825kcal	혼합잡곡밥 순두부김치국 닭고기장조림 도라지볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 동태전 한식잡채 숙갓무침/배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 돈육피망볶음 단호박조림 취나물무침/배추김치	조: 닭살죽 중: 동태살죽 석: 단호박죽	오 전	두유
					오 후	달콤치즈 샌드
설날 일요일 (22일) 1827kcal	혼합잡곡밥 쇠고기무국 두부구이&달래장 고사리볶음 다시마튀각/배추김치	떡만둣국 돼지갈비찜 맛살꼬치전 숙주나물/배추김치	혼합잡곡밥 배추된장국 갈치구이 감자간장조림 시금치나물/배추김치	조: 쇠고기죽 중: 야채죽 석: 감자죽	오 전	이오
					오 후	수제약식 & 식혜

대한 끝에 양춘이 있다, 소한의 얼음이 대한에 녹는다.

24절기 가운데 마지막 스물네 번째 절기로 '큰 추위'라는 뜻의 절기.

대한(大寒)은 음력 12월 설달에 들어 있으며 매듭을 짓는 절후이다. 양력 1월 20일 무렵이며 음력으로는 12월에 해당된다. 태양이 황경(黃經) 300도의 위치에 있을 때이다. 대한은 소한보다 덜 춥고, 대한 후 5일에서 입춘 3일까지는 이사나 집수리를 비롯하여 집안 손질과 행사를 해도 큰 탈이 없다고 알려져 있다.

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,오징어-국산/배추김치(배추,고춧가루)-국산/갈치-모로코/우육-호주산/명태,동태-러시아/조기,꽃게,낙지-중국산/아귀-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산/두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)/베이컨-미국산/식육가공품(돈,계육-국산/우육-호주산)



	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
설날연휴 월요일 (23일) 1825kcal	혼합잡곡밥 콩나물맑은국 명란계란찜 가지볶음 깻잎지무침/배추김치	매생이칼국수 도토리묵야채무침 청경채겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 냉이된장국 닭볶음탕 황도양상추샐러드 애호박볶음/배추김치	조: 명란죽 중: 매생이죽 석: 닭죽	오 전	포도주스
					오 후	유과 &수정과
대체휴일 화요일 (24일) 1836kcal	혼합잡곡밥 우렁된장국 돈육장조림 잔멸치볶음 숙주나물/배추김치	혼합잡곡밥 순두부맑은국 소불고기 묵말랭이볶음 취나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 사각어묵국 후랑크계란말이 가지피망볶음 풋마늘무침/배추김치	조: 야채죽 중: 순두부죽 석: 계란죽	오 전	이오
					오 후	찐고구마 &수정과
수요일 (25일) 1830kcal	혼합잡곡밥 건새우아욱국 닭안심조림 고사리볶음 마늘쫀지/배추김치	순대국밥 표고버섯탕수 부추양파겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 방어살무조림 깻잎야채전 콩나물무침/배추김치	조: 건새우죽 중: 표고죽 석: 들깨죽	오 전	오렌지주스
					오 후	오렌지
목요일 (26일) 1821kcal	혼합잡곡밥 바지락무채국 두부구이&볶음김치 연근조림 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 대패삼겹살구이 모듬쌈&쌈장 숙갓나물/배추김치	혼합잡곡밥 모듬버섯국 안동찜닭 실곤약야채무침 근대나물/배추김치	조: 바지락죽 중: 야채죽 석: 버섯죽	오 전	요플레
					오 후	삶은계란 &아침햇살
금요일 (27일) 1823kcal	혼합잡곡밥 북엇국 떡갈비케찹조림 브로컬리마늘볶음 배추나물/배추김치	혼합잡곡밥 연두부미역국 임연수구이 단호박팔짚 오이달래무침/배추김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 제육볶음 올방개묵&양념장 양배추피클/배추김치	조: 브로컬리죽 중: 단호박죽 석: 야채죽	오 전	두유
					오 후	카스타드 &요구르트
토요일 (28일) 1828kcal	혼합잡곡밥 콩나물맑은국 동그랑땡전부침 고구마조림 김구이/배추김치	잡채밥&짜장소스 유부팽이장국 비빔만두 무생채 배추김치	혼합잡곡밥 콩가루얼갈이국 연어까스&탈탈S 엄지송이버섯조림 참나물무침/배추김치	조: 닭살죽 중: 유부죽 석: 버섯죽	오 전	엔요
					오 후	찐빵 &사과주스
일요일 (29일) 1827kcal	혼합잡곡밥 청국장찌개 완두콩계란찜 미역줄기볶음 청경채무침/배추김치	혼합잡곡밥 피홍합탕 육전&파채무침 감자채볶음 돌나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 가자미조림 맛살호박볶음 유채나물/배추김치	조: 계란죽 중: 쇠고기죽 석: 맛살죽	오 전	요플레
					오 후	바나나



겨울철 건강관리법!

-실내공기 환기: 밀폐된 공간에서 각종 미세먼지, 오염물질, 감기바이러스가 떠다니기 때문에 감기를 비롯한 호흡기 질환에 걸리기 쉽다. 따라서 적어도 1-2시간마다 공기를 환기시켜서 신선한 공기를 마실 수 있도록 실내 환경을 조성하는 것이 필요하다.

-수분섭취: 난방으로 인해 실내가 건조해지는데 이 때 건조함은 우리 몸 호흡기의 일차 방어막 코 점막과 기관지 점막을 마르게하여 바이러스나 오염물질을 방어하는 힘을 떨어뜨리게 되어 호흡기 질환에 걸리기 쉽게 한다. 때문에 하루 1.5리터 이상의 충분한 수분섭취가 필요하다.

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,오징어-국산/배추김치(배추,고춧가루)-국산/갈치-모로코/우육-호주산/명태,동태-러시아/조기,꽃게,낙지-중국산/아귀-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산/두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)/베이컨-미국산/식육가공품(돈,계육-국산/우육-호주산)

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (30일) 1825kcal	혼합잡곡밥 들기름미역국 두부계란구이 표고버섯볶음 오이지무침/배추김치	혼합잡곡밥 소고기육개장 닭살가라아게 옥수수콘샐러드 돌나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 우거지된장국 자반고등어구이 가지양념찜 콩나물무침/배추김치	조: 버섯죽 중: 쇠고기죽 석: 가지죽	오 전	두유
					오 후	후렌치 토스트
화요일 (31일) 1836kcal	혼합잡곡밥 콩가루배추국 북어포간장구이 호박양파볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 들깨감자국 돈육두루치기 쌈다시마&초장 도라지조림/배추김치	혼합잡곡밥 조갯살무국 함박스테이크조림 세발나물무침 연근조림/배추김치	조: 맛살죽 중: 들깨죽 석: 조갯살죽	오 전	이오
					오 후	찐고구마 &수정과
2월 수요일 (1일) 1830kcal	혼합잡곡밥 아욱된장국 돈사태장조림 미역줄기볶음 숙주나물/배추김치	혼합잡곡밥 참치미역국 소불고기 맛살브로컬리볶음 상추무침/배추김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 코다리양념조림 올방개묵야채무침 시금치나물/배추김치	조: 야채죽 중: 참치죽 석: 호박죽	오 전	오렌지쥬스
					오 후	오렌지
목요일 (2일) 1821kcal	혼합잡곡밥 다시마무채국 새우살계란찜 늪은호박조림 고추장아찌/배추김치	삼선짜장밥 유부미소장국 오렌지탕수육 단무지부추무침 배추김치	혼합잡곡밥 매콤순두부국 닭다리간장조림 감자채볶음 참나물무침/배추김치	조: 새우살죽 중: 계란죽 석: 닭죽	오 전	요플레
					오 후	삶은계란 &아침햇살
금요일 (3일) 1823kcal	혼합잡곡밥 콩나물국 해물완자전 연두부새싹찜 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 사골무국 고등어구이 비엔나야채볶음 근대나물/배추김치	혼합잡곡밥 열무된장국 마파두부 오징어쪽파전 오이지무침/배추김치	조: 야채죽 중: 사골죽 석: 두부죽	오 전	두유
					오 후	카스타드 &요구르트
토요일 (4일) 1828kcal	혼합잡곡밥 홍합살무국 닭안심굴소스조림 우엉채볶음 봄동나물/배추김치	잔치국수 김말이강정 얼갈이고추장무침 배추김치	혼합잡곡밥 사각어묵국 동파육 고사리볶음 청경채나물/배추김치	조: 홍합살죽 중: 쇠고기죽 석: 어묵죽	오 전	엔요
					오 후	찐빵 &사과쥬스
일요일 (5일) 1827kcal	혼합잡곡밥 모듬버섯국 야채계란찜 고구마조림 오복지무침/배추김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 오리훈제불고기 도토리묵&양념장 부추무침/배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 삼치카레구이 실곤약야채무침 방풍나물/배추김치	조: 버섯죽 중: 부추죽 석: 들깨죽	오 전	요플레
					오 후	바나나

입춘(立春) '2월 3일'

입춘은 24절기 가운데 첫 절기로, 이날부터 새해의 봄이 시작된다.

따라서 이날을 기리고, 닥쳐오는 일년 동안 대길(大吉)·다경(多慶)하기를 기원하는
갖가지 의례를 베푸는 풍속이 옛날에는 있었으나, 근래에는 더러 입춘축만
붙이는 가정이 있을 뿐, 그 절일(節日)로서는 기능을 상실하고 말았다.

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,오징어-국산/배추김치(배추,고춧가루)-국산/갈치-모로코/우육-호주산/
명태,동태-러시아/조기,꽃게,낙지-중국산/아귀-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산/두부,비지-외국산
(미국,캐나다,호주)/베이컨-미국산/식육가공품(돈,계육-국산/우육-호주산)

홍삼과 홍도라지를 한번에~
박군도 인정!

면역력에 좋은 홍삼과
호흡기에 좋은 홍도라지를
한번에 **홍홍겔스틱!**

오직 어르신만 생각하는
사랑과선행이 만들면 다릅니다.

사랑과선행
모델 박군

국내산

홍삼



사증사포

홍도라지



진세노사이드

7mg



간편한

스틱형

인기
판매중



15g x 30포 (450g / 700kcal)

HongHong Gel Stick

홍홍겔스틱

- ✖ 간편한 건강관리가 필요하신 분
- 🔑 아침마다 피곤하신 분 체력이 떨어지신 분
- 📈 건강 증진 및 활력이 필요하신 분
- ✖ 활력이 떨어지는 중장년들

섭취방법 1일 1회, 1회 1포씩 섭취하십시오.

NAVER

힘찬물 또는 사랑과선행 스마트스토어

상담문의 1644-8192