



	9/8(월)	9/9(화)	9/10(수)	9/11(목)	9/12(금)	9/13(토)	9/14(일)
조식	순두부백탕 라따뚜이미트볼조림 팽이버섯미역줄기볶음 숙주나물무침 포기김치	새우아채죽 메추리알장조림 플무원국산생나도 동치미 그릭요거트블루베리	황태해장국 오징어채소볶음 우영호박씨조림 취나물무침 깍두기	에그마요닝빵 브로콜리크림수프 알감자버터구이 아몬드브리즈	소고기탕국 모듬장조림 베이컨감자채볶음 고들빼기무침 포기김치	매생이영양죽 통마늘떡갈비조림 견과류진미채볶음 동치미 떠먹는액티비아플레인	데리야끼닭안심볶음 배추된장국 애호박양파볶음 생참나물무침 깍두기
추가코너	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피	잡곡밥 그린샐러드&드레싱 원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피	오렌지 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피	잡곡밥 그린샐러드&드레싱 원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 원두커피
열량/단백질	698/32	947/49	867/43	856/27	848/40	910/37	721/32
중식	텐동&간장소스 유부장국 브로콜리에그샐러드 산고추지&락교 깍두기	소고기짜장면 해물볶음짬뽕 파게란국 중국식물만두 고들유자단무지채 포기김치	소고기콩나물밥&양념장 청국장찌개 뿌리채소맛탕 무생채무침 얼갈이겉절이	돈독살김치찌개 채소계란말이 청경채양념찜 양념깻잎지 깍두기	오징어덮밥&계란후라이 아욱된장국 고구마샐러드&나초칩 맑은콩나물무침 깍두기	돼지국밥&소면 찰순대&소금 느타리버섯볶음 오이고추쌈장무침 석박지	가자미양념찜 돈육고추장찌개 고사리나물볶음 구운가지무침 포기김치
추가코너	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥/서리태공밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피
열량/단백질	1063/36	1076/46	805/31	885/44	805/35	802/37	966/45
석식	소고기대파육개장 맛살계란찜 새송이양념구이 오이부추무침 알타리김치	고갈비구이 들깨미역국 두부숙회&양념장 오리엔탈식곤약무침 볶음김치	철판수제떡갈비 수제연잎밥 표고버섯된장찌개 갯절임메밀막국수 오이도라지초무침 포기김치	갈치무조림 숙갯어묵국 콩가루파리고추찜 올방개묵김가루무침 포기김치	미나리물닭갈비 애호박감자국 연두부&양념장 해파리겨자냉채 알타리김치	동태매운탕 궁중가래떡면볶음 불어묵고추장조림 채소소스&명란마요 포기김치	간장제육볶음 버섯아채탕 알배추&쌈장 수제양파절임 알타리김치
추가코너	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송늬	백미밥/현미밥/완두콩밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송늬	백미밥/현미밥 라디치오그린샐러드&드레싱 시원한 오미자차	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송늬	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송늬	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송늬	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송늬
열량/단백질	617/31	769/38	1529/57	585/31	963/48	907/52	572/31

*65세 이상 하루 권장 열량 섭취량 : 남(2000kcal), 여(1600kcal) / 단백질 섭취량 : 남(60g), 여(50g) *출처 : 한국영양학회 2020 한국인 영양소 섭취기준(KDRIs)

*상기식단은 식당사정에 의해 변경될 수 있습니다. 원산지표시 및 영양성분은 일일메뉴판과 일괄표시를 확인하시기 바랍니다.