



	11/10(월)	11/11(화)	11/12(수)	11/13(목)	11/14(금)	11/15(토)	11/16(일)
조식	들깨미역국 파리고추메추리알장조림 가지양파볶음 참나물무침 깍두기	두부계란죽 너비아니피망볶음 낙지젓무생채무침 동치미 요거타임(사과)	버섯아채탕 시금치계란찜 플무원도시락김 두부썩갓무침 열무김치	눈꽃치즈어니언핫도그 양송이크림수프 찐계란 아몬드브리즈	부추재첩국 오징어두부두루치기 연근우영조림 고들빼기무침 알타리김치	소고기미역죽 토마토미트볼조림 플무원꼬마낫토(김조림) 동치미 떠먹는플레인요거트	순두부백탕 매콤계란조림 애호박새우젓볶음 양념고추지무침 포기김치
	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 누룽지/원두커피
	512/28	535/27	579/30	689/26	611/32	562/32	531/28
	해물짜장면 채소짬뽕국 군만두&초간장 단무지&양파&춘장 포기김치 요구르트	순살간장찜닭 순살로제찜닭 유채된장국 갈릭고른콘졸라또띠아 꼬들오이지무침 깍두기	낙볼새(낙지볼고기새우) 맑은김치국 올방개묵김가루무침 간장양파절임 알타리김치	갈치감자조림 물만두계란국 고사리나물볶음 오이도라지초무침 포기김치	마크니크림커리&갈릭난 실곤약어묵국 브로콜리유자탕수 락교산고추지무침 깍두기	콩치한마리구이 청국장찌개 당근감자채볶음 매콤궁채나물 알타리김치	뿌리채소영양밥&양념장 소고기탕국 연양식볼고기&파채무침 시래기된장지짐 열무김치
	백미밥/현미밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥/저속노화밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥/강황밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피
중식	756/31	994/41	884/37	749/37	1069/38	734/41	842/43
	소고기대파육개장 명란계란말이 들깨무나물볶음 고시래기무침 열무김치	코다리엿장조림 얼큰순두부찌개 청경채양념찜 죽순버섯볶음 포기김치	보리굴비&대파채 시래기된장국 애호박선 해파리겨자냉채 고춧잎무말랭이무침 포기김치	소고기알배추볶음&겨자장 고추장찌개 숯불베지숙주볶음 참깨흑임자순두부 열무김치	동태매운탕 도토리완전&초간장 단호박감자조림 채소소스&초고추장 포기김치	고추장제육볶음 콩나물국 미니새송이피망볶음 상추치커리무침 볶음김치	황태떡국 소보로두부조림 우리쌀어묵볶음 오이&고추쌈무침 깍두기
	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송늬	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송늬	백미밥/현미밥/잡곡밥 라디치오그린샐러드&드레싱 따뜻한 녹차물	백미밥/현미밥/완두콩밥 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
	843/36	779/30	885/38	892/43	843/43	805/39	801/32
	월량/단백질	월량/단백질	월량/단백질	월량/단백질	월량/단백질	월량/단백질	월량/단백질

*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.