



	4/28(월)	4/29(화)	4/30(수)	5/1(목)	5/2(금)	5/3(토)	5/4(일)
조식	양지미역국 단호박떡갈비조림 들깨공채나물 매콤콩나물무침 포기김치	소고기야채죽 시금치계란볶음 풀무원생나트(와사비) 나박물김치 떠먹는액티비아(딸기)	장터국밥 미트볼토마토조림 새송이버섯볶음 부추숙주나물 깍두기	눈꽃치즈한도그 옥수수크림수프 찐계란 아몬드브리즈프로틴	황태어굴탕 두반장두부조림 땅콩명엽채볶음 참나물무침 포기김치	흑임자죽 게살계란찜 오징어젓무말랭이무침 나박물김치 마시는하루요거트(포도)	소고기된장찌개 모듬장조림 아몬드파래볶음 진미채도라지무침 깍두기
추가 코너	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피	잡곡밥 그린샐러드&드레싱 원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피	바나나 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피	잡곡밥 그린샐러드&드레싱 원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송농/원두커피
열량 /단백질	511/39	715/35	791/32	911/35	544/41	656/26	823/32
중식	돈안심샐스테이크 맑은배추국 바질콜드파스타 그릭오이샐러드 알타리김치	닭한마리칼국수 얼큰장칼국수 얇은피김치만두 푹고추쌈장무침 꼬들유자단무지채 칼국수김치	아보카도훈제오리포케 썩갠어묵국 세서미두부카츠&살사소스 맑은오이지무침 포기김치	공치한마리구이 돈육고추장찌개 우영잡채 들나물적양파무침 포기김치	오므라이스&데미소스 미소시루 피쉬앤칩스 &홀그레인타르타르소스 과일사라다 포기김치	허브고등어구이 청국장찌개 실곤약계란비빔면 브로콜리다시마숙회&초장 열무김치	등태콩나물찜 오이냉국 베이컨감자채볶음 깻잎순나물 열무김치
	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송농/원두커피	백미밥/현미밥 그린샐러드&드레싱 송농/원두커피	백미밥/현미밥/저속노화밥 그린샐러드&드레싱 송농/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송농/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송농/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송농/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송농/원두커피
열량 /단백질	744/45	1096/27	953/39	812/43	1096/24	530/34	833/39
석식	황태떡국 들기름두부구이&양념장 고사리나물 상추겉절이 포기김치	병어깻잎조림 맑은비지찌개 가지양념찜 콜라비스틱&초장 포기김치	한방돈보쌈&삼채파채무침 시금치된장국 해물미나리전 비빔막국수 모듬쌈채소&쌈장 보쌈김치	온도토리묵사발 한입메밀전병 닭가슴살겨자채무침 비름나물무침 석박지	낙지소불고기볶음 맑은콩나물국 광주식상추튀김 수제양파고추초절임 알타리김치	순살감자탕&수제비사리 주먹떡갈비&부추무침 연두부&양념장 된장고추지 깍두기	백순대돈육볶음 두부새우젓국 미역줄기팽이버섯볶음 시금치나물 포기김치
	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송농	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송농	백미밥/현미밥/잡곡밥 비타민양상추샐러드&드레싱 딸기에이드	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송농	백미밥/현미밥/강낭콩밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송농	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송농	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송농
열량 /단백질	870/38	573/32	1153/73	787/42	682/36	1052/65	

*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.