



	10/20(월)	10/21(화)	10/22(수)	10/23(목)	10/24(금)	10/25(토)	10/26(일)
조식	버섯야채탕 오징어채소볶음 고사리나물볶음 마늘쫄지무침 열무김치	새우아욱된장죽 메추리알곤약장조림 낙지젓무생채무침 동치미 요거트드링크(포도)	북어해장국 통두부오븐구이&양념장 고추장멸치볶음 취나물무침 포기김치	에그마요모닝빵 양송이크림수프 허니버터고구마 고칼송두유	적어한마리구이 소고기탕국 애호박새우젓볶음 오복지무침 포기김치	밤단팔죽 토마토스크램블에그 플무원고마낫토(김조림) 동치미 요거트드링크(사과)	순두부백탕 통마늘떡갈비조림 아몬드견과파래볶음 고들빼기무침 깍두기
추가 코너	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	615/28	789/37	554/32	819/28	631/35	716/34	666/29
중식	장조림버터비빔밥 숙갓어묵국 연유옥수수전 고들오이지무침 깍두기	순두부잔치국수 황태채잔치국수 얇은피고기만두 견과류단호박샐러드 돌산갓절임 칼국수김치	애호박표고밥&양념장 냉이된장찌개 연양식물고기&파채무침 청포묵김가루무침 얼갈이겉절이	임연수카레튀김 맑은김치국 베이컨감자채볶음 고시래기무침 알타리김치	돈가지덮밥 채소찜볶국 중화풍청경채볶음 오이탕탕이 깍두기	닭고기데리야끼볶음 얼큰콩나물국 맛살겨자냉채 두부숙갓무침 열무김치	곤드레버섯밥&양념장 돈육고추장찌개 들깨메밀전병 구운가지무침 알타리김치
추가 코너	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥/병아리콩밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피
열량 /단백질	1013/37	827/31	803/38	788/36	782/32	787/32	902/32
석식	10월 생일자의 날 홍합살미역국 버섯소불고기 파프리카잡채 흑임자연근무침 포기김치	고갈비구이 감자양파국 숯불베지숙주볶음 열무된장무침 포기김치	경양식함박스테이크 &블랙타이거새우 &구운채소,후리가케밥 미소시루 바질올리브샷파스타 오이피클할라피뇨	쭈삼불고기 맑은배추국 두부숙회&양념장 콩나물파채무침 열무볶음김치	나주곰탕 도통완자전&양념장 팽이버섯미역줄기볶음 고추치양념무침 석박지	가자미양념찜 청국장찌개 궁중가래떡면볶음 도토리묵채소무침 포기김치	돈목살김치찜 다시마무채국 콩가루시래기된장지짐 오이도라지초무침 포기김치
추가 코너	백미밥/현미밥/완두콩밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송늬	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송늬	깍두기 라디치오그린샐러드&드레싱 따뜻한 송늬	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	662/32	719/35	1082/43	970/41	895/35	969/39	731/32

*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.