



	3/24(월)	3/25(화)	3/26(수)	3/27(목)	3/28(금)	3/29(토)	3/30(일)
조식	소고기버섯찌개 메추리알곤약조림 애호박볶음 취나물무침 알타리김치	 두부계란죽 오징어볶음 마늘쫄지무침 단호박나박물김치 그릭요거트(블루베리)	감자수제비국 두부양념조림 느타리미역줄기볶음 고들빼기무침 포기김치	당근라페샌드위치 옥수수수프 찐계란 검은콩두유	바지락살미역국 단호박떡갈비조림 구운가지무침 양념깻잎지 포기김치	 단팔새알죽 새우아채계란찜 오징어젓무말랭이무침 단호박나박물김치 떠먹는액티비아(딸기)	순두부백탕 매콤계란조림 견과류진미채볶음 열갈이배추된장무침 열무김치치짐
	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 누룽지/원두커피
열량/단백질	624/32	719/39	657/28	713/33	670/27	836/38	805/42
중식	연어오차즈케 유부장국 아게다시도후 고들유자단무치채 포기김치	 목은지간장칼빔면 목은지매콤칼빔면 썩갠어묵국 호밀밀얼짬파이 브로콜리에그샐러드 칼국수김치	조기구이 김치콩비지찌개 한식잡채 흑임자연근무침 알타리김치	콩팥콩커리(새우커리) 미니쌀국수 짜조&칠리소스 유채나물볶음 깍두기	갈치무조림 청국장찌개 숯불베지숙주볶음 오이도라지초무침 열무김치	설렁탕&소면 통두부오븐구이&양념장 이색브로콜리&당근캐슈넛 고추치양념무침 깍두기	고등어오븐구이 애호박고추장찌개 간장감자무조림 시금치나물무침 포기김치
	추가코너 백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥/렌틸콩밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피
열량/단백질	735/34	860/31	799/37	1040/46	735/35	1050/52	743/45
석식	통마늘삼겹살구이 얼큰콩나물국 두부숙회&양념장 물파래무생채무침 볶음김치	병어깻잎조림 시래기된장국 궁중떡볶이 실곤약채소무침 포기김치	 뚝배기한방도가니탕 수제더덕양념구이 미나리새우전&양념장 배추나물무침 석박지 아이스홍시	아귀콩나물찜 파계란국 콜라비&초장 열무된장무침 포기김치	숯불닭다리살구이 맑은김치국 새송이양념구이 부추무침 깍두기	매콤코다리강정 배추된장국 고사리볶음 상추치커리무침 알타리김치	돈육청경채볶음 오징어무국 계란말이 콩나물파채무침 포기김치
	추가코너 백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송늬	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송늬	백미밥/현미밥/서리태콩밥 비타민양상추샐러드&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	907/49	860/35	1127/56	636/36	725/35	884/42	821/49

*65세 이상 하루 권장 열량 섭취량 : 남(2000kcal), 여(1600kcal) / 단백질 섭취량 : 남(60g), 여(50g) *출처 : 한국영양학회 2020 한국인 영양소 섭취기준(KDRIs)
 *상기식단은 식당 사정에 의해 변경될 수 있습니다. 원산지표시 및 영양성분은 일일메뉴판과 일괄표시를 확인하시기 바랍니다.