



	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	죽 두부계란죽 오징어볶음 마늘쫀지무침 단호박나박물김치 그릭요거트(블루베리)	감자수제비국 두부양념조림 느타리미역줄기볶음 고들빼기무침 포기김치	당근라페샌드위치 옥수수수프 찐계란 검은콩두유	바지락살미역국 단호박떡갈비조림 구운가지무침 양념깻잎지 포기김치	죽 단팔새알죽 새우아채계란찜 오징어젖마늘랭이무침 단호박나박물김치 떠먹는액티비아(딸기)	순두부백탕 매콤계란조림 견과류진미채볶음 얼갈이배추된장무침 얼무김치치짐
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 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 숙갓어묵국 호밀두얼짬파이 브로콜리에그샐러드 칼국수김치	조기구이 김치콩비지찌개 한식잡채 흑임자연근무침 알타리김치	콩팥퐁커리(새우커리) 미니쌀국수 짜조&칠리소스 유채나물볶음 깍두기	갈치무조림 청국장찌개 숯불베지숙주볶음 오이도라지초무침 얼무김치	설렁탕&소면 통두부오븐구이&양념장 이색브로콜리&당근캐슈넛 고추치양념무침 깍두기	고등어오븐구이 애호박고추장찌개 간장감자무조림 시금치나물무침 포기김치
	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	병어찢잎조림 시래기된장국 궁중떡볶이 실곤약채소무침 포기김치	특별식 독배기한방도가니탕 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
	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.