



	9/1(월)	9/2(화)	9/3(수)	9/4(목)	9/5(금)	9/6(토)	9/7(일)
조식	맑은비지찌개 미트볼토마토조림 견과류명엽채볶음 팽이버섯미역줄기볶음 포기김치	 밤단팔죽 감자두부조림 플무원낫또(대파간장) 동치미 마시는하루요거트(포도)	사골우거지탕 찰떡떡갈비채소조림 애호박새우젓볶음 고들빼기무침 알타리김치	수제아보카도에그샌드위치 옥수수크림수프 고구마버터구이 고칼송두유	들깨버섯탕 토마토스크램블에그 아몬드견과류볶음 열무된장나물 깍두기	 바지락미역죽 모듬장조림 꿀뚜기것무말랭이무침 동치미 떠먹는생크림요거트	오징어해장국 베이컨감자채볶음 고사리나물 두부숙갓무침 포기김치
추가코너	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 누룽지/원두커피
열량/단백질	655/36	872/36	903/34	870/27	785/30	868/56	648/33
중식	모듬버섯밥&양념장 고추장찌개 미나리숙주나물무침 구운파래김 열무겉절이	제주식고기국수  황태채잔치국수 얇은피고기만두 오이고추쌈장무침 돌산갓절임 칼국수김치	강릉짬뽕순두부찌개 빵가루가지튀김&탕수소스 오이탕탕이 이색단무지 깍두기	마크니크림커리 &버터갈릭난 유부우동국물 닭살대파구이 보코치니토마토샐러드 포기김치	가자미한마리구이 우무콩국 들기름막국수 아오리사과치커리무침 포기김치	대구곤이알찜 맑은배추국 연근호두조림 도라지나물 깍두기	나주곰탕&당면사리 우리쌀어묵볶음 팽이버섯양념찜 고추지양념무침 석박지
추가코너	백미밥/현미밥 그린샐러드&드레싱 송능/원두커피	백미밥/현미밥 그린샐러드&드레싱 송능/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송능/원두커피	백미밥/현미밥/강황밥 그린샐러드&드레싱 송능/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송능/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송능/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송능/원두커피
열량/단백질	733/32	916/38	529/23	1254/67	862/60	654/28	576/31
석식	 양지미역국 백조기구이 한식잡채 들깨참나물무침 알타리김치	돈육콩나물두루치기 다시마무채국 통두부오븐구이&양념장 우영견과조림 볶음김치	 어복쟁반&거자장 수제녹두전 궁중탕평채 수제양파추초절임 아이스슈쿠키앤크림 포기김치	레몬갈치구이 돈육김치찌개 고구마순들깨볶음 상추겉절이 알타리김치	낙지소불고기 아욱된장국 알배추쌈&쌈장 콩나물김가루무침 깍두기	온도토리묵밥 한입메밀전병 닭가슴살거자냉채 브로콜리마늘볶음 알타리김치	공치한마리구이 소고기무국 가래떡면굴소스볶음 취나물무침 포기김치
추가코너	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송능	백미밥/현미밥/강낭콩밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송능	백미밥/현미밥/잡곡밥 라디치오그린샐러드&드레싱 따뜻한송능	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송능	백미밥/현미밥/완두콩밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송능	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송능	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송능
열량/단백질	893/50	780/56	1408/89	671/39	623/26	867/72	955/47

*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.