



	9/15(월)	9/16(화)	9/17(수)	9/18(목)	9/19(금)	9/20(토)	9/21(일)
조식	콩나물해장국 너비아니채소조림 견과류멸치볶음 열무된장나물무침 깍두기	녹두영양닭죽 소보로두부양념조림 풀무원검은콩생나또 동치미 액티비아부스터샷(사과)	오징어채소볶음 시금치된장국 들깨공채나물볶음 도라지오이초고추장무침 포기김치	수제단호박에그샌드위치 당근크림수프 블루베리아몬드그레놀라 고칼슘흰우유	부추재첩국 모듬장조림 새송이버섯마늘볶음 양념깻잎무침 알타리김치	흑임자죽&견과토핑 토마토계란볶음 오징어젓무말랭이무침 동치미 액티비아(플레인)	들깨순두부탕 메추리알곤약조림 아몬드견과파래볶음 깐마늘장아찌무침 깍두기
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	852/37	824/55	764/33	909/32	519/38	803/31	648/31
중식	치킨가지미소덮밥&프라이 두부가지미소덮밥&프라이 유부우동국 식물성김치만두찜 펜네모듬콩샐러드 알타리김치	코다리콩나물찜 근대감자원장국 가래떡면소고기볶음 이색브로콜리숙회&초고추장 포기김치	안동찜닭&납작당면 맑은김치국 두부숙회&양념장 고들빼기무침 깍두기	뿌리채소영양밥&양념장 유기농비지찌개 들깨메밀전병 구운파래김 얼갈이겉절이	순두부잔치국수& 양념장 시오콘부후리가게주먹밥 카레사모사&칠리소스 맑은오이지무침 칼국수김치	임연수파슬리구이 애호박고추장찌개 소고기그린빈볶음 도토리묵채소무침 포기김치	버섯소불고기 알타리청국장찌개 알감자고추장조림 저속노화향배추김무침 포기김치
추가코너	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송능/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송능/원두커피	백미밥/현미밥/저속노화밥 그린샐러드&드레싱 송능/원두커피	백미밥/현미밥 그린샐러드&드레싱 송능/원두커피	백미밥/현미밥 그린샐러드&드레싱 송능/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송능/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 양상추샐러드&드레싱 송능/원두커피
열량/단백질	750/40	1008/51	731/54	857/30	977/33	904/48	821/35
석식	조기한마리구이 들깨미역국 돈육잡채 오이부추무침 포기김치	소고기영양탕 해물완자전&초간장 애호박새우젓볶음 고추치양념무침 깍두기	연어툇술밥&양념장 미소시루 차완무시(일식계란찜) 보코치니토마토샐러드 뜨개모노(초생강,산고추지,단무지) 포기김치	돈육청경채볶음 청양콩나물국 이색양배추찜&두부쌈장 두부숙갓무침 포기김치	갈치고사리조림 물만두계란국 가지양파볶음 꽃고추쌈장무침 깍두기	황태떡국 통두부구이&양념장 우영어묵채소볶음 미나리숙주무침 칼국수김치	돈묵살김치찜 김국 병아리콩연근조림 컬리플라워들깨무침 열무겉절이
추가코너	백미밥/현미밥/병아리콩밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송능	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송능	백미밥/현미밥 레디시양상추샐러드&드레싱 시원한 매실차	백미밥/현미밥/잡곡밥 양상추샐러드&드레싱 따뜻한 송능	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송능	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송능	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송능
열량/단백질	881/40	763/32	1025/38	707/39	810/42	956/50	680/34

*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.