



	4/21(월)	4/22(화)	4/23(수)	4/24(목)	4/25(금)	4/26(토)	4/27(일)
조식	바지락살냉이된장찌개 토마토계란볶음 모듬콩조림 얼갈이나물무침 깍두기	낙지김치죽 버섯소스두부조림 풀무원검은콩나또 단호박나물볶음김치 떠먹는액티비아(딸기)	돈사태단호박조림 배추된장국 해바라기씨멸치볶음 시금치나물무침 알타리김치	수제호밀빵샌드위치 양송이크림수프 찐계란 풀무원마시는국산콩즙	명란순두부탕 떡갈비채소조림 느타리버섯피망볶음 된장깻잎지무침 얼무김치	팔죽*견과도핑 당근계란찜 초석잠모듬장아찌 단호박나물볶음김치 그린요거트(블루베리)	사골우거지탕 오징어떡볶음 우영편호박씨조림 쌈다시마&초고추장 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 누룽지/원두커피
열량 /단백질	762/48	795/37	811/38	930/33	760/32	943/36	827/45
중식	갈치무조림 감자양파국 가지굴소스볶음 우영당근들깨무침 얼무김치	얼큰육개장&수제비사리 맑은육개장&수제비사리 너비아니전*갯잎파채 브로콜리견과류볶음 고추지무침 깍두기	우리쌀완탕쌀국수&고수 통새우마늘볶음밥 짜조와모듬춘권&칠리소스 콜라비쌈 칼국수김치	나물비빔밥&약고추장 소고기배추국 미니참쌀도너츠 해초파프리카무침 깍두기	독배기제주식고사리해장국 조기양념찜 메추리알곤약조림 저속노화양배추김무침 알타리김치 감골푸딩	코다리시래기조림 소고기탕국 가래떡면굴소스볶음 사과치커리무침 포기김치	소고기콩나물밥*양념장 맑은비지찌개 뿌리채소맛탕 고들오이지무침 얼무김치
추가 코너	백미밥/현미밥/렌틸콩밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 양상추샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥/클로렐라완두콩밥 양상추샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 양상추샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피
열량 /단백질	677/36	757/32	1034/29	962/30	868/32	820/47	1032/35
4월 생일자의 날	황태미역국 버섯소불고기 파프리카잡채 오이부추무침 포기김치	대패삼겹경채볶음 얼무두부된장국 알감자고추장조림 상추겉절이 포기김치	연어미나리솔밥 맑은콩나물국 보리새우김연근튀김&초간장 바질토마토카프라제 포기김치 열대과일그릭요거트	텍사스치킨스테이크 알타리청국장찌개 그린빈소고기볶음 숙주나물무침 얼갈이겉절이	가지미양념찜 버섯들깨탕 건새우마늘볶음 두유면채소무침 포기김치	돈육김치볶음 다시마무채국 두부숙회&양념장 들깨생참나물무침 얼무김치	순살고등어오븐구이 아욱된장국 애호박새우젓볶음 비름고추장나물무침 포기김치
추가 코너	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송송	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송송	백미밥/현미밥/잡곡밥 비타민그린샐러드&드레싱 따뜻한 송송	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송송	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송송	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송송	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송송
열량 /단백질	891/36	977/32	1060/43	734/37	736/45	760/30	781/42

*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.