



	3/31(월)	4/1(화)	4/2(수)	4/3(목)	4/4(금)	4/5(토)	4/6(일)
조식	<b>소고기샤브국</b> 떡갈비채소조림 모듬콩자반 오이썩갠무침 알타리김치	<b>해물김치국</b> 메추리알곤약파리고추조림 고들빼기무침 단호박나박물김치 떠먹는액티비아(딸기)	<b>빼빼없는안동찜닭</b> 오징어매운탕 소고기오이볶음 된장깻잎지무침 깍두기	<b>수제베이컨토마토맥모닝</b> 소고기크림스프 찐계란 저당두유	<b>바지락살냉이된장찌개</b> 시금치계란볶음 알감자고추장조림 방풍나물무침 포기김치	<b>흑임자죽*견과토평</b> 소보로두부조림 풀무원낫또(버터&간장) 단호박나박물김치 그릭요거트(플레인)	<b>황태해장국</b> 병아리콩계란장조림 매콤궁채볶음 깻잎참깨소스버섯무침 알타리김치
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	809/41	762/30	916/52	779/38	757/41	961/45	899/49
중식	<b>되비지찌개</b> 도토리완자전&초간장 브로콜리견과류볶음 참나물겉절이 깍두기	<b>얼큰건새우수제비</b> 들깨버섯수제비 채소후리가게계란찜 우영고기볶음 꽃마늘대롱가루무침 포기김치	<b>돈육깻잎순복음</b> 얼큰콩나물무채국 삼색숙쌈&두부쌈장 얼무나물무침 포기김치	<b>시래기무밥&amp;달래양념장</b> 콩가루배추된장국 모듬버섯두부강정 고들오이지무침 얼무김치	<b>잔치국수</b> 봄나물유부김밥1/2 식물성한식교자만두찜 궁채장아찌 칼국수김치	<b>동태매운탕</b> 두부완자채소조림 가지양념찜 저숙노화양배추김무침 포기김치	<b>단호박돈사태찜</b> 맑은김치국 우영어묵채소볶음 숙주나물무침 얼무김치
추가 코너	백미밥/현미밥/귀리잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 양상추샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 양상추샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피
열량 /단백질	676/35	740/32	659/38	1032/43	1101/43	795/37	805/36
석식	<b>가자미양념찜</b> 시금치된장국 그린빈양파볶음 새송이버섯무침 포기김치	<b>소고기건가지볶음</b> 물만두국 팽이버섯양념찜 다시마쌈&초고추장 봄동겉절이	<b>명란아보카도술밥</b> 팽이버섯두부된장국 봄나물채소튀김&초간장 훈제오리겨자냉채 파래김구이/알타리김치 숙버무리	<b>황태떡국</b> 소고기참나물전 애호박새우전볶음 컬리플라워들깨무침 포기김치	<b>돈목살김치찜</b> 들깨미역국 연근채소조림 상추겉절이 알타리김치	<b>닭다리살데리야끼구이</b> 계란순두부찌개 건새우마늘쫄볶음 배추나물무침 깍두기	<b>조기고사리조림</b> 얼갈이된장국 연두부&양념장 시금치나물무침 포기김치
추가 코너	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송송	백미밥/현미밥/병아리콩밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송송	백미밥/현미밥/잡곡밥 토마토그린샐러드&드레싱 따뜻한 송송	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송송	백미밥/현미밥/렌틸콩밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송송	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송송	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송송
열량 /단백질	738/45	925/40	1014/35	927/34	775/39	892/48	637/40

\*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.