



	10/13(월)	10/14(화)	10/15(수)	10/16(목)	10/17(금)	10/18(토)	10/19(일)
조식	김치콩비지찌개 메추리알곤약장조림 멸치건파래볶음 유자청경채무침 알타리김치	흑임자죽 참치두부조림 오징어젓무말랭이무침 열무물김치 떠먹는액티비아(복숭아)	오징어해장국 시금치계란찜 들깨공채나물 맑은오이지무침 깍두기	수제맥모닝 브로콜리크림수프 그린빈스감자버터구이 아몬드브리즈	조갯살미역국 모듬장조림 열무된장나물 고들빼기무침 포기김치	매생이아채죽 파리고추계란장조림 풀무원낫또(와사비) 동치미 마시는하루요거트(플레인)	백짬뽕순두부탕 한입떡갈비채소조림 애너타리버섯볶음 돌산갯절임 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
열량/단백질	538/27	694/29	784/44	979/31	432/26	812/34	643/34
중식	간장제육볶음 고추장제육볶음 다시마무채국 이색양배추쌈&씨앗쌈장 참나물적양파무침 포기김치	뚝배기등태알탕 수제야채전&초간장 오이고추쌈장무침 방풍나물무침 깍두기	강된장비빔밥 &계란후라이 맑은김치국 참살파배기 파프리카해초무침 열무김치	가을전어구이 꼬치어묵&물떡 도토리묵채소무침 갯잎순볶음 포기김치	베트남쌀국수&고수 반미샌드위치1/2 나시고랭볶음밥 양파채절임 칼국수김치	간장코다리조림 우렁된장찌개 베이컨감자채볶음 새송이버섯무침 포기김치	소고기콩나물밥 &간장양념장 돈육고추장찌개 뿌리채소맛탕 구운파래김 열무김치
	추가코너	백미밥/현미밥/잡곡밥 양상추그린샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥/저속노화밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피
열량/단백질	639/42	618/32	987/38	774/43	1168/47	777/45	998/36
석식	오븐고등어구이 청국장찌개 어항가지볶음 숙주나물무침 포기김치	낙지소불고기 버섯야채탕 단호박연근조림 미나리무생채 포기김치	철판석갈비 아욱된장국 모듬쌈채소&쌈장 메밀막국수 포기김치 씨없는청도반시	묵은지닭볶음탕 소고기탕국 팽이버섯양념찜 오이부추무침 알타리김치	공치한마리구이 콩나물국 숯불베지가래떡면볶음 도라지나물 알타리김치	돈사태떡찜 물만두국 두부속갯무침 들깨고사리나물 포기김치	레몬갈치구이 감자양파국 두부숙회&양념장 무쌈겨자채무침 볶음김치
	추가코너	백미밥/현미밥/서리태콩밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송송	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송송	백미밥/현미밥/잡곡밥 로메인양상추샐러드&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	733/36	827/34	1090/48	977/59	963/50	946/49	875/40

*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.