



	9/22(월)	9/23(화)	9/24(수)	9/25(목)	9/26(금)	9/27(토)	9/28(일)
조식	들깨버섯탕 한입떡갈비채소조림 견과열치볶음 고들빼기무침 알타리김치	죽 고구마호박죽 황태두부조림 낙지젓무말랭이무침 열무물김치 떠먹는하루요거트(플레인)	바지락살미역국 파리고추어묵볶음 모듬콩연근조림 참나물적양파무침 깍두기	수제불고기핫도그 아채크림수프 찐계란 고칼슘두유	북어해장국 마파메추리알조림 감자채볶음 열무된장나물 포기김치	죽 추어죽 시금치스크램블에그 풀무원꼬마낫또(김조림) 동치미 마시는액티비아(딸기바나나)	맑은비지찌개 모듬장조림 호박씨우영조림 들깨고사리나물 깍두기
추가 코너	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피	잡곡밥 그린샐러드&드레싱 원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피	토마토 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피	잡곡밥 그린샐러드&드레싱 원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피
열량 /단백질	615/27	802/34	507/29	953/34	492/32	876/55	541/32
중식	쉬림프비프타코&고수 미니우동 해물빠에야볶음밥 쿠스쿠스샐러드 포기김치 아임리얼100푸른	독배기대구매운탕 독배기대구지리탕 당근계란찜 브로콜리맛살볶음 오이도라지초무침 깍두기	소고기가지밥 &부추양념장 청국장찌개 적어허브구이 구운파래김 열무김치	오븐고등어구이 &와사비간장 감자양파국 베이컨알배추구이 청포묵김가루무침 깍두기	등촌샤브칼국수 묵은지참치말이 건새우고구마순볶음 파프리카해초무침 깍두기	백순대돈육볶음 유채된장국 애호박볶음 상추겉절이 포기김치	소고기짜장덮밥 계란파국 누들떡고추잡채 돌산갯절임 포기김치
추가 코너	백미밥/현미밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥/저속노화밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피
열량 /단백질	1034/35	651/46	819/50	673/32	1102/48	781/39	1014/30
석식	한마리콩치구이 우렁살된장찌개 구운가지무침 레몬미역초무침 포기김치	닭볶음탕 소고기구운 청경채양념찜 고시래기무침 포기김치	동파육덮밥 해물누룽지탕 훈제오리양장피냉채 이색단무지 포기김치 지마구	미나리곰탕 연양식불고기&파채무침 애너타리버섯볶음 오이고추쌈장무침 석박지	돈육짜글이찌개 수제부추전&초간장 시래기된장지짐 콩나물김가루무침 알타리김치	코다리감자조림 두부새우전국 돈채미역줄기볶음 방풍나물무침 포기김치	오삼불고기 맑은콩나물국 양배추쌈&쌈장 모듬묵무침 알타리김치
추가 코너	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송송	백미밥/현미밥/강낭콩밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송송	백미밥/현미밥/잡곡밥 로메인양상추샐러드&드레싱 따뜻한송송	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송송	백미밥/현미밥/서리태콩밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송송	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송송	백미밥/현미밥/잡곡밥 양상추그린샐러드&드레싱 따뜻한 송송
열량 /단백질	626/26	965/59	1480/52	946/38	714/32	649/42	968/35

*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.