



	10/27(월)	10/28(화)	10/29(수)	10/30(목)	10/31(금)	11/1(토)	11/2(일)
조식	<b>바지락살미역국</b> 오징어채소볶음 견과류편우영조림 부추오이무침 알타리김치	<b>영양닭죽</b> 메추리알미니새송이조림 궁채장아찌무침 통치미 그릭요거트(블루베리)	<b>명란감자찌개</b> 라구소스미트볼조림 가지양파볶음 진미채도라지무침 알타리김치	<b>수제햄치즈샌드위치</b> 야채크림수프 찐계란 검은콩두유	<b>부추재첩국</b> 소보로두부조림 느타리버섯피망볶음 미나리숙주나물무침 열무김치	<b>추어어죽</b> 채소스크림블에그 풀무원생나또 통치미 떠먹는액티비아(플레인)	<b>돈사태떡조림</b> 황태채계란국 양송이버섯무나물 간마늘지마늘쫄지무침 포기김치
	추가 코너	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피
열량 /단백질	783/36	849/45	718/31	769/36	620/40	622/39	873/36
중식	<b>병아리콩카레라이스</b> 유부우동국 떠먹는두부피자 통밀파스타갯잎샐러드 깍두기	<b>떡배기대구매운탕</b> 떡배기대구지리탕 표고버섯계란찜 삼색채소찜&참깨된장소스 연근조림 포기김치	<b>안동찜닭&amp;납작당면</b> 맑은배추국 청경채양념찜 고들빼기무침 깍두기	<b>소고기가지밥&amp;양념장</b> 유기농비지찌개 단호박팔찜 파래김구이 맑은오이지무침 얼갈이겉절이	<b>취나물오므라이스&amp;데미소스</b> 오븐에구운두부텐더토핑 미니우동 숯불베지모듬콩샐러드 수제모듬피클 포기김치	<b>동태콩나물찜</b> 맑은순두부국 궁채나물볶음 무쌈겨자채무침 포기김치	<b>산채나물비빔밥&amp;약고추장</b> 얼갈이된장국 얇은피고기만두찜&초간장 가래떡면볶음 열무김치
	추가 코너	백미밥/현미밥/강황밥 그린샐러드&드레싱 송늻/원두커피	백미밥/현미밥/저속노화밥 그린샐러드&드레싱 송늻/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늻/원두커피	백미밥/현미밥 그린샐러드&드레싱 송늻/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늻/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늻/원두커피
열량 /단백질	971/38	871/45	700/43	622/31	1015/36	715/35	1011/40
석식	<b>가오리숙주찜</b> 시금치된장국 애호박새우젓볶음 미나리무생채 포기김치	<b>돈육김치볶음</b> 조미김국 두부숙회&양념장 콩나물파채무침 열무겉절이	<b>언어툫술밥&amp;양념장</b> 건새우아욱된장국 수제고막살김치전 보코치니토마토샐러드 뜨개모노 포기김치	<b>매생이떡국</b> 해물완자전&초간장 알감자고추장조림 두부브로콜리무침 포기김치	<b>조기고사리조림</b> 소고기탕국 한식잡채 참나물사과무침 알타리김치	<b>맑은양지육개장</b> 찰순대찜&양념소금 우리쌀어묵볶음 고추지양념무침 깍두기	<b>임연수파슬리구이</b> 맑은김치국 통두부구이&버섯소스 다시마쌈&초장 알타리김치
	추가 코너	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송늻	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송늻	백미밥/현미밥 라디치오양상추샐러드&드레싱 감귤	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송늻	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송늻	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송늻
열량 /단백질	694/45	708/37	979/43	1019/42	762/37	962/33	681/40

\*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.