



	6/16(월)	6/17(화)	6/18(수)	6/19(목)	6/20(금)	6/21(토)	6/22(일)
조식	<b>닭고기데리아끼볶음</b> 숙갓어묵국 새송이곤약조림 고들빼기무침 알타리김치	<b>죽 매생이영양죽</b> 병아리콩계란장조림 마늘쫀지무침 단호박나박물김치 떠먹는플레인요거트	<b>순두부백탕</b> 돈저나채소조림 베이컨감자채볶음 상추치커리무침 포기김치	<b>BLT샌드위치</b> 양송이크림수프 찐계란 아몬드브리즈	<b>황태해장국</b> 채소계란찜 연근우영조림 오이도라지초무침 깍두기	<b>죽 새우야채죽</b> 떡갈비채소조림 풀무원고마낫또(버터간장) 단호박나박물김치 블루베리그릭요거트	<b>소고기떡국</b> 오징어굴소스볶음 알감자고추장조림 양념깻잎무침 포기김치
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	623/29	870/31	710/29	945/36	716/31	976/46	881/42
중식	<b>명태회비빔국수</b> 소고기배추국 갈비만두&초간장 고들유자단무지 열무김치	<b>간장제육볶음</b> <b>매콤제육볶음</b> 다시마무채국 명란계란말이 삼색숙쌈&쌈장 포기김치	<b>직화주꾸미볶음</b> 오이냉국 갈릭고르곤졸라또띠아 무생채무침 열무김치	<b>소고기카레라이스</b> 파계란국 어린이두부카나페 맛살겨자냉채 깍두기	<b>임연수허브구이</b> 애호박고추장찌개 파리고추메추리알장조림 시금치나물무침 포기김치	<b>나주곰탕&amp;당면</b> 통두부오븐구이&양념장 유부미역줄기볶음 오이고추쌈장무침 깍두기	<b>산채비빔밥</b> 계란김국 해물완자전&초간장 배추나물무침 열무김치
추가 코너	백미밥/현미밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	강황밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥/서리태콩밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피
열량 /단백질	1048/35	784/45	827/32	1098/42	882/47	786/36	1029/32
6월 생일자의 날 석식	<b>양지미역국</b> 조기한마리구이 우영잡채 연두부&양념장 포기김치	<b>병어무조림</b> 사골파국 숯불베지숙주볶음 실곤약채소무침 씻은묵은지	<b>밀피유나베&amp;유자폰즈소스</b> SPECIAL OFFER 특별식 &칼국수사리 미니오고노미야끼 아보카도두부샐러드 생참나물무침 깍두기	<b>동태콩나물찜</b> 소고기탕국 콜라비&초장 열무된장무침 포기김치	<b>미나리삼겹살</b> 오징어무국 상추깻잎쌈 수제간장양파절임 볶음김치	<b>갈치감자조림</b> 배추된장국 뿌리채소맛탕 느타리버섯볶음 열무김치	<b>묵은지닭볶음탕</b> 감자양파국 팽이버섯양념찜 청경채겉절이 알타리김치
추가 코너	백미밥/현미밥/완두콩밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송늬	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송늬	백미밥/현미밥/잡곡밥 비타민양상추샐러드&드레싱 오미자수박화채	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송늬	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송늬	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송늬	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송늬
열량 /단백질	765/47	552/31	990/36	682/39	772/30	708/33	848/48

\*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.