



	6/2(월)	6/3(화)	6/4(수)	6/5(목)	6/6(금)	6/7(토)	6/8(일)
조식	우렁살된장찌개 구운채소두부미트볼조림 팽이버섯미역줄기볶음 배추나물무침 깍두기	녹두닭죽 마파메추리알조림 풀무원검은콩나또 나박물김치 액티비아부스트샷(사과)	애호박국밥 모듬채소계란찜 우엉어묵볶음 부추적양파무침 알타리김치	수제토마토바질샌드위치 양송이크림수프 찐계란 저당두유	황태해장국 시금치스크램블에그 나또알감자조림 근대나물무침 포기김치	단호박강낭콩죽 오징어굴소스볶음 곤드레장아찌 나박물김치 떠먹는액티비아(플레인)	얼큰명란순두부찌개 파리고추계란장조림 통들깨멸치볶음 얼갈이나물무침 깍두기
	추가 코너	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	727/30	932/52	829/46	997/39	788/38	907/36	863/47
중식	뚝배기전주식콩나물국밥 검은깨두부튀김&참깨소스 무항생제수란 풀무원도시락김 알타리김치	나물비빔밥&약고추장 김국 들깨메밀전병 크렌베리고구마샐러드 얼갈이겉절이	갯절임들기름막국수 사골파국 식물성김치만두교자찜&초간장 병아리콩쉬라스샐러드 칼국수김치	짜장소스오므라이스 데미소스오므라이스 유부우동국 수제야채튀김&초간장 맑은오이지무침 깍두기	돈육주꾸미볶음 배추된장국 상추쌈&쌈장 연근땅콩조림 열무김치	아귀콩나물찜 오이냉국 고사리나물볶음 두부취나물무침 깍두기	뿌리채소카레라이스 팽이두부된장국 수제통영꿀빵 부추단무지무침 포기김치
	추가 코너	백미밥/잡곡밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피
열량 /단백질	706/32	941/33	1051/37	935/38	715/37	782/32	924/30
석식	6월 생일자의 날 황태미역국 버섯소불고기 파프리카잡채 비름나물고추장무침 포기김치	병어갯잎순조림 알타리청국장찌개 느타리표고버섯볶음 상추겉절이 깍두기	뚝배기연포탕 소고기육전&갯잎파채 건새우햇마늘종볶음 묵은지청포묵무침 수제오이소박이 열대과일그릭요거트	코다리시래기조림 소고기무국 머위대들깨볶음 진미채도라지무침 포기김치	맑은육개장&당면사리 통두부오븐구이&양념장 숯불베지청경채볶음 된장고추지무침 깍두기	허브닭다리살오븐구이 물만두국 그린빈소고기볶음 모듬숙채소&초고추장 포기김치	임연수구이 돈육김치찌개 가지굴소스볶음 돌나물사과무침 열무김치
	추가 코너	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송늬	백미밥/현미밥/완두콩밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송늬	백미밥/현미밥/잡곡밥 비타민양상추샐러드&드레싱 따뜻한송늬	백미밥/현미밥/강낭콩밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송늬	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송늬	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송늬
열량 /단백질	941/45	643/32	1002/65	697/31	841/35	1015/42	679/36

*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.