



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