



	5/19(월)	5/20(화)	5/21(수)	5/22(목)	5/23(금)	5/24(토)	5/25(일)
조식	<b>부추재첩국</b> 모듬장조림 새송이버섯볶음 양념깻잎지 포기김치	<b>매생이바지락죽</b> 토마토스크램블에그 풀무원고마낫토(버터간장) 나박물김치 떠먹는생크림요거트	<b>빼빼는안동찜닭</b> 계란김국 파리고추멸치볶음 두부숙갓무침 알타리김치	<b>수제호밀에그샌드위치</b> 브로콜리크림수프 알감자버터구이 검은콩두유	<b>돈사태떡볶</b> 순두부계란국 구운가지무침 고사리나물 열무김치	<b>흑임자죽</b> 소고기두부조림 낙지젓무말랭이무침 나박물김치 마시는하루요거트(플레인)	<b>북어해장국</b> 떡갈비단호박조림 아몬드명엽채볶음 열무된장나물 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	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송농/원두커피
열량 /단백질	707/27	754/47	674/54	705/22	935/50	564/26	680/39
중식	<b>깻잎주꾸미덮밥</b> 유부어묵국 보리새우무나물 양배추김무침 열무김치	<b>망향비빔국수</b> 검은콩국수 사골파국 식물성이슬만두&초간장 단무지부추무침 칼국수김치	<b>마제덮밥</b> 시금치된장국 생크림카스테라와배기 토마토오이샐러드 포기김치	<b>독배기강릉찜순두부</b> 수제부추전&양념장 누들떡고추잡채 자숙콩무침 알타리김치	<b>낙지소불고기볶음</b> 다시마무채국 광주식상추튀김 수제양파고추초절임 포기김치	<b>곤드레버섯밥&amp;양념장</b> 우렁살된장찌개 가자미구이 매콤콩나물무침 열무김치	<b>미나리제육볶음</b> 버섯야채탕 두부숙회&양념장 무쌈겨자채무침 씻은묵은지
추가 코너	백미밥/현미밥/잡곡밥 양상추그린샐러드&드레싱 송농/원두커피	백미밥/현미밥 그린샐러드&드레싱 송농/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송농/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송농/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송농/원두커피	백미밥/현미밥 그린샐러드&드레싱 송농/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송농/원두커피
열량 /단백질	741/39	1082/40	803/31	658/44	612/32	619/31	673/53
5월 생일자의 날 석식	<b>양지미역국</b> 조기구이 우영잡채 취나물무침 포기김치	<b>돼지고기김치찌개</b> 시금치계란찜 브로콜리오징어숙회&초장 돈나물사과무침 깍두기	<b>오향족발</b> 두부새우젓국 명태회메밀막국수 모듬쌈채소 꽃고추,생마늘&쌈장 보쌈김치	<b>병어무조림</b> 청국장찌개 청경채양념찜 도라지나물 포기김치	<b>한마리콩치구이</b> 버섯들깨탕 탕평채 깍둑오이무침 깍두기	<b>나주곰탕&amp;당면사리</b> 우리쌀어묵볶음 애호박볶음 참나물무침 석박지	<b>레몬고등어구이</b> 감자양파국 도토리묵채소무침 숙주나물무침 깍두기
추가 코너	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송농	백미밥/현미밥/완두콩밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송농	백미밥/현미밥/잡곡밥 라디치오양상추샐러드&드레싱 무알콜막걸리	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송농	백미밥/현미밥/강낭콩밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송농	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송농	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송농
열량 /단백질	730/42	802/38	1208/73	600/28	713/42	749/28	679/32

\*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.