



| | 6/9(월) | 6/10(화) | 6/11(수) | 6/12(목) | 6/13(금) | 6/14(토) | 6/15(일) |
|------------|--|---|---|--|--|--|--|
| 조식 | 오징어해장국 매생이계란찜 편우영건과조림 미나리숙주무침 깍두기 |  소고기미역죽 단호박떡갈비조림 풀무원꼬마낫토(김조림) 단호박나박물김치 마시는요거트(포도) | 머위대들깨탕 모듬장조림 베이컨감자채볶음 고들빼기무침 포기김치 | 수제치킨텐더핫도그 브로콜리크림수프 찐계란 블루베리아몬드그래놀라 흰우유 | 춘천닭갈비 다시마무채국 호박씨멸치볶음 열무된장나물 포기김치 |  밤단팔죽 병아리콩메추리알조림 오징어젓무말랭이무침 단호박나박물김치 떠먹는액티비아(딸기) | 소고기된장찌개 미트볼토마토조림 호두연근조림 들깨무나물볶음 포기김치 |
| 추가 코너 | 백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피 | 잡곡밥 그린샐러드&드레싱 원두커피 | 백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피 | 토마토 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피 | 백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피 | 잡곡밥 그린샐러드&드레싱 원두커피 | 백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피 |
| 열량 /단백질 | 760/35 | 739/32 | 625/39 | 865/44 | 945/44 | 791/34 | 992/34 |
| 중식 | 열무겉절이비빔밥 청국장찌개 해물완자전&양념장 마늘장아찌무침 포기김치 | 냉메밀소바 온메밀소바 계란초밥,유부초밥1p  VS 데이 오이탕탕이 콩나물김무침 칼국수김치 | 가자미양념찜 소고기배추국 파리고추어묵조림 두부숙갓무침 깍두기 | 중화볶음밥&짜장소스 채소짬뽕국 양장피겨자냉채 단무지부추무침 포기김치 | 등심돈까스&양송이데미소스 유부우동국물 콩나물야채쫄면 마카로니샐러드 포기김치 | 장터국밥 모듬야채스틱&명란마요 새송이버섯볶음 부추적양파무침 석박지 | 소고기가지밥&양념장 돈육고추장찌개 오징어두부두루치기 고사리나물볶음 열무김치 |
| | 백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피 | 백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피 | 백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피 | 백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피 | 백미밥/현미밥/잡곡밥 양배추샐러드&드레싱 송늬/원두커피 | 백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피 | 백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송늬/원두커피 |
| 추가 코너 | 752/26 | 942/40 | 514/42 | 811/20 | 789/28 | 641/26 | 881/45 |
| 석식 | 조기고구마순조림 두부새우전국 느타리버섯피망볶음 참나물모듬묵무침 포기김치 | 오삼불고기 아욱된장국 두부숙회&양념장 이색양배추쌈&쌈장 볶음김치 | 오븐바베큐족립 &구운모듬채소,후리가케밥  특별 특별 특별 특별 특별 양송이크림수프 허니버터고구마 바질샐러드파스타샐러드 오이피클할라피뇨 포기김치 | 레몬갈치구이 들깨미역국 연두부&양념장 진미채도라지무침 포기김치 | 대구곤이알찜 두부김치국 구운가지무침 상추겉절이 깍두기 | 황태떡국 애호박새우젓볶음 돈채미역줄기볶음 모듬콩자반 깍두기 | 콩치한마리구이 계란김국 간장알감자조림 깻잎순나물볶음 포기김치 |
| | 백미밥/현미밥/서리태콩밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송늬 | 백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송늬 | 로메인양상추샐러드 미숫가루 | 백미밥/현미밥/강낭콩밥 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 |
| 추가 코너 | 751/38 | 916/51 | 1050/55 | 702/40 | 726/30 | 841/26 | 764/42 |
| 열량 /단백질 | | | | | | | |

*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.