



	4/14(월)	4/15(화)	4/16(수)	4/17(목)	4/18(금)	4/19(토)	4/20(일)
조식	얼큰순두부찌개 오징어채소볶음 알감자고추장조림 배추나물무침 알타리김치	두부아욱된장죽 메추리알장조림 무말랭이무침 단호박나박물김치 액티비아플레인	항태해장국 채소계란찜 연근우영조림 오이도라지초무침 포기김치	쪽파크림치즈베이글 토마토수프 찐계란 잇츠프로틴그레인	적어한마리구이 들깨수제비국 모듬콩조림 고추지양념무침 알타리김치	매생이영양죽 통마늘떡갈비조림 풀무원곡산생나도 단호박나박물김치 그릭요거트블루베리	토마토닭고기볶음 어묵국 새송이곤약조림 고들빼기무침 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	852/45	669/28	873/36	897/39	947/40	870/34	607/27
중식	소고기짜장밥 파게란국 아채비빔군만두 스틱단무지 포기김치	왕새우튀김우동 명란마요감태주먹밥 고구마계란범벅&나초칩 락교&초생강 칼국수김치	고갈비구이 두부된장찌개 느타리표고버섯볶음 마늘쫄지무침 깍두기	양념가지덮밥 홍합살미역국 들깨매일전병 매콤콩나물무침 열무김치	VS 데이 맑은주꾸미샤브 얼큰주꾸미샤브 브로콜리유자탕수 청포묵김가루무침 모듬채소소스&크림마요 깍두기	소고기떡국 통두부오븐구이&양념장 베이컨감자채볶음 양념깎았지무침 볶음김치	우렁살강원장비빔밥 김국 해물완자전&초간장 흑임자연근무침 열무김치
추가 코너	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피
열량 /단백질	965/38	1066/30	750/37	774/37	730/31	928/41	986/45
석식	항정살간장조림 얼큰콩나물국 브로콜리마늘볶음 두부숙갓무침 깍두기	공치김치찜 소고기무국 두부숙회&양념장 돌나물초고추장무침 열무김치	특별식 어복쟁반&거자소스 애호박선&초간장 시래기두부면볶음 문어해파리냉채 석박지 플랜도딸기아이스크림	동태매운탕 야채계란말이 우리쌀어묵볶음 깎았나물무침 포기김치	돈독살유린기 채소짬뽕국 중화풍청경채볶음 오이탕탕이무침 포기김치	조기양념찜 청국장찌개 고사리나물볶음 상추치커리무침 열무김치	나주곰탕&당면 두부양념조림 유부미역줄기볶음 오이고추쌈장무침 깍두기
추가 코너	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송송	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송송	백미밥/현미밥/렌틸콩밥 라디치오그린샐러드&드레싱 따뜻한 송송	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송송	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송송	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송송	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송송
열량 /단백질	828/37	800/45	1118/57	898/43	900/35	730/31	930/39

*65세 이상 하루 권장 열량 섭취량: 남(2000kcal), 여(1600kcal) / 단백질 섭취량: 남(60g), 여(50g) *출처: 한국영양학회 2020 한국인 영양소 섭취기준(KDRIs)
*상기식단은 식당 사정에 의해 변경될 수 있습니다. 원산지표시 및 영양성분은 일일메뉴판과 일괄표시를 확인하시기 바랍니다.