



	5/5(월)	5/6(화)	5/7(수)	5/8(목)	5/9(금)	5/10(토)	5/11(일)
조식	<b>얼큰소고기샤브국</b> 통두부오브구이&양념장 애호박볶음 숙주나물무침 포기김치	 <b>새우야채죽</b> 소보로메추리알장조림 고들빼기무침 단호박나박물김치 그릭요거트(블루베리)	<b>바질토마토크림치즈베이글</b> 소고기수프 찐계란 고칼슘두유	<b>황태해장국</b> 돈저나채소조림&파채 고추장멸치볶음 방풍나물된장무침 알타리김치	<b>오징어김치국</b> 달걀부추짜박이 소고기오이볶음 콩가루시래기된장지짐 알타리김치	 <b>단호박죽</b> 떡갈비채소조림 풀무원포마낫또(김조림) 단호박나박물김치 떠먹는플레인요거트	<b>매생이떡국</b> 토마토스크램블에그 굴소스가지볶음 두부취나물무침 포기김치
추가코너	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피	잡곡밥 그린샐러드&드레싱 원두커피	바나나 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피	잡곡밥 그린샐러드&드레싱 원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피
열량/단백질	695/32	785/36	955/42	812/51	637/33	815/49	950/35
중식	<b>돈나물산채비빔밥</b> 얼큰순두부찌개 도토리완자전 삼색묵무침 열무김치	 <b>간장제육볶음</b> <b>매콤제육볶음</b> 시금치된장국 채소계란찜 삼색숙쌈&쌈장 깍두기	<b>텐동(튀김덮밥)</b> 유부장국 닭가슴살겨자냉채 브로콜리에그샐러드 포기김치	 <b>잔치국수</b> 총무김밥 &오징어어묵무침 갈비만두 칼국수김치 크로플&사과잼, 생크림	<b>뚝배기향정국밥</b> 찰순대찜&양념소금 감자채전 고추치양념무침 석박지	<b>레몬갈치구이</b> 김치콩비지찌개 고추장알감자조림 파프리카해초무침 알타리김치	<b>뿌리채소영양밥</b> 애호박고추장찌개 고사리나물볶음 매콤궁채나물 얼갈이겉절이
추가코너	백미밥/현미밥/강낭콩밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥/서리태콩밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송송/원두커피
열량/단백질	995/44	859/48	1106/43	1190/47	959/38	830/40	866/48
5월 생일자의 날 석식	<b>홍합살미역국</b> 조기한마리구이 한식잡채 흑임자연근무침 알타리김치	<b>고등어무조림</b> 감자양파국 숯불베지가래떡면볶음 청경채무침 포기김치	<b>돈묵살김치찜</b> 맑은콩나물국 두부숙회&양념장 상추치커리무침 열무김치	<b>경양식함박스테이크</b> &블랙타이거새우, 노랑빵 양송이크림수프 셀러리할라피뇨피클 포기김치 컵옐렌지	<b>아귀콩나물찜</b> 다시마무채국 야채스틱&초고추장 두유면오리엔탈무침 포기김치	<b>소고기청경채볶음</b> 맑은김치국 두부양념조림 시금치나물무침 깍두기	<b>목은지닭볶음탕</b> 썩갓어묵국 느타리버섯볶음 오이도라지초무침 열무김치
추가코너	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송송	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송송	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송송	 세프데이 백미밥/현미밥 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
열량/단백질	848/32	754/33	686/32	985/39	646/34	822/48	849/59

\*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.