



	4/7(월)	4/8(화)	4/9(수)	4/10(목)	4/11(금)	4/12(토)	4/13(일)
조식	<b>해물순두부찌개</b> 토마토계란볶음 구운가지무침 고춧잎무말랭이무침 깍두기	<b>닭녹두죽</b> 미니새송이메추리알조림 풀무원고마낫또(버터간장) 나박물김치 마시는하루요거트(사과)	<b>부추채국</b> 매콤두부조림 아몬드명엽채볶음 방풍나물무침 포기김치	<b>수제불고기향도그</b> 감자크림수프 찐계란 고칼슘두유	<b>버섯야채탕</b> 달걀부추짜박이 땅콩멸치볶음 들깨무나물 포기김치	<b>단호박새알죽</b> 돈저나채소조림 모듬콩자반 나박물김치 풀무원생크림요거트	<b>홍합살어묵국</b> 황태무조림 탕평채 고추지된장무침 포기김치
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	956/50	523/27	511/36	677/28	456/30	499/35	475/21
중식	<b>볼나물참치비빔밥</b> 아욱된장국 수제고구마튀김 수제양파초절임 열무김치 벚꽃팝콘	<b>삼선짜장면</b> <b>차돌뽕밥</b> 게살계란스프 식물성이슬부추만두 이색단무지 칼국수김치	<b>오징어덮밥</b> 우무콩국 계란후라이토핑 오이숙주샐러드 열갈이나물무침 열무김치	<b>돈묵살김치찌개</b> 매생이계란찜 도라지나물볶음 콩나물부추무침 깍두기	<b>소고기카레라이스</b> 유부우동국물 에그인헬&마늘바게트 산고추지&락교 깍두기	<b>곤드레강황밥&amp;달래장</b> 맑은비지찌개 임연수어구이 보리새우고사리지침 열무김치	<b>돈사태떡찜</b> 감자양파국 들깨새송이버섯무침 연두부&양념장 열무김치
추가 코너	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&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 그린샐러드&드레싱 송농/원두커피	백미밥/현미밥 그린샐러드&드레싱 송농/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 송농/원두커피
열량 /단백질	903/28	1085/49	946/50	595/47	905/45	734/36	616/38
석식	<b>바지락살미역국</b> 버섯소불고기 한식잡채 시금치나물 포기김치	<b>레몬고등어구이</b> 김치콩나물국 베이컨알배추구이 파프리카해초무침 깍두기	<b>철판석갈비</b> 우렁살된장찌개 들기름막국수 낙지돈나물생채 아이스슈 포기김치	<b>미나리곰탕</b> 연양식불고기전&파채무침 감자채당근볶음 오이고추된장무침 석박지	<b>콩치한마리구이</b> 돈육고추장찌개 청경채양념찜 브로콜리두부무침 알타리김치	<b>콩나물돈육두루치기</b> 냉이된장국 우영연근조림 상추겉절이 포기김치	<b>갈치감자조림</b> 청국장찌개 애호박죽순볶음 미역초무침 포기김치
추가 코너	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송농	백미밥/현미밥/완두콩밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송농	백미밥/현미밥/잡곡밥 비타민양상추샐러드&드레싱 따뜻한 송농	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송농	백미밥/현미밥/서리태콩밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송농	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송농	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 송농
열량 /단백질	628/37	660/30	1034/58	694/31	631/51	687/33	526/37

\*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.