

구분	일	월	화	수	목	금	토
				1	2	3	4
조식		백미밥					
		흰죽					
		콩비지찌개					
		베이컨감자조림					
		시래기된장지짐					
		오복지					
		포기김치					
중식		잡곡밥					
		들깨죽					
		얼갈이된장국					
		닭데리야끼조림					
		비빔만두					
		오이탕탕이					
		포기김치					
석식		백미밥					
		흑임자죽					
		순두부찌개					
		돈육메알장조림					
		새우젓호박볶음					
		꼬시래기초장무침					
		포기김치					
원산지		쌀(밥) - 국내산 / 쌀(죽) - 국내산 / 흑미, 현미, 찹쌀 - 국내산 / 콩비지 - 외국산 / 두부, 순두부 - 외국산 / 콩가루 - 외국산 /					
		포기김치 - 배추:중국산,고추가루:중국산 / 백김치 - 배추:중국산 / 얼갈이겉절이 - 얼갈이:국내산,고추가루:중국산 / 배추겉절이 - 배추:국내산,고추가루:중국산 /					
		봄동겉절이 - 봄동:국내산,고추가루_중국산 /					
		돈육(수육) - 미국산,프랑스산 / 돈육(국, 탕, 볶음, 찜, 조림) - 국내산 / 우육(국, 탕, 볶음, 찜, 조림) - 호주산,뉴질랜드산 /					
		계육(볶음, 찜, 조림) - 브라질산 / 계육(탕, 국, 볶음) - 국내산 / 오리고기(볶음) - 국내산 / 훈제오리 - 중국산, 국내산					
		고등어 - 국내산 / 명태, 동태, 코다리 - 러시아산 / 대구 - 원양산 / 갈치 - 모로코산, 수입산 / 조기 - 중국산 /					
		오징어 - 페루산 / 해물모듬 - 오징어 : 외국산 / 진미채 - 페루산 / 오징어젓갈 - 중국산 / 낙지 - 베트남산 / 낙지젓 - 중국산 / 꽃게 - 중국산					
		비엔나 - 계/돈육:국내산 / 떡갈비 - 돈/계육:국내산 / 베이컨 - 돈육:외국산					
		어르신 하루 권장 칼로리 : 남성 2,000 칼로리 / 여성 : 1,600 칼로리 (연령, 체중, 신장, 성별에 따른 상이)					
		조식 : 500 kcal / 중식 : 650 kcal / 석식 : 550 kcal / 간식 : 200 kcal / 당질 240 ~ 300g / 단백질 50 ~ 70g / 지질 30 ~ 53g					
		모든 어르신들의 건강을 위해 저염식단을 제공 해 드리고 있습니다. (기호에 따라 간장, 소금 등을 더하실 수 있습니다.)					
		식자재 수급현황에 따라 메뉴 변동 될 수 있으며, 별도 공유 드리겠습니다.					

구분	일	월	화	수	목	금	토
	5	6(추석)	7	8	9	10	11
조식	백미밥 흰죽 팽이유부된장국 돈육메알장조림 무나물 조미김 포기김치	잡곡밥 흰죽 감자계란국 참치두부조림 미나리숙주나물 건파래볶음 포기김치	백미밥 흰죽 배추된장국 야채계란찜 호박나물 콩자반 포기김치	백미밥 흰죽 다시마무채국 돈채호박볶음 새송이버섯조림 멸치볶음 포기김치	백미밥 흰죽 호박고추장찌개 떡갈비조림 순두부/양념장 나박김치 포기김치	백미밥 흰죽 북어콩나물국 비엔나야채볶음 들깨무나물 건파래볶음 포기김치	백미밥 흰죽 바지락냉이된장국 소고기무채볶음 고사리나물 조미김 포기김치
	백미밥 들깨죽 콩나물국 닭갈비 탕평채 느타리버섯볶음 포기김치	잡곡밥 미역죽 소고기탕국 영양돈육갈비찜 오징어부추전 한식잡채/미니꿀약과 포기김치	백미밥 단호박죽 사골미역국 돈육숙주볶음 크레미달갈찜 도라지오이무침 포기김치	잡곡밥 표고버섯죽 참치김치찌개 두부카레 베이컨브로콜리볶음 무짬치채무침 포기김치	백미밥 돈육야채죽 들깨무채국 닭살데리야끼조림 시래기된장지짐 토초장무침 포기김치	잡곡밥 브로콜리야채죽 돼지고기김치찌개 미트볼라따뚜이 꽃맛샐러드 오징어젓갈무무침 포기김치	백미밥 야채죽 순두부백탕 제육볶음 양배추/쌈장 양념깻잎지 포기김치
	잡곡밥 소고기야채죽 버섯샤브국 오징어두부두루치기 흑임자브로콜리무침 모듬콩조림 포기김치	백미밥 야채죽 닭곰탕 동그랑땡 고구마맛탕 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 참깨죽 시금치된장국 코다리무조림 어묵볶음 배추나물 포기김치	백미밥 닭살야채죽 우렁된장찌개 돈육꼭창 건새우호박나물 연근조림 포기김치	잡곡밥 흑임자죽 순살감자탕 참치야채볶음 맛살팽이버섯볶음 우영조림 포기김치	백미밥 들깨미역죽 어묵썩갓국 돈육마늘쫄볶음 표고버섯볶음 꼬시래기초장무침 포기김치	잡곡밥 단호박죽 유부무채국 생선까스/타르s 가지나물 얼갈이된장무침 포기김치

원산지	쌀(밥) - 국내산 / 쌀(죽) - 국내산 / 흑미, 현미, 찹쌀 - 국내산 / 콩비지 - 외국산 / 두부, 순두부 - 외국산 / 콩가루 - 외국산 / 포기김치 - 배추:중국산,고추가루:중국산 / 백김치 - 배추:중국산 / 얼갈이겉절이 - 얼갈이:국내산,고추가루:중국산 / 배추겉절이 - 배추:국내산,고추가루:중국산 / 봄동겉절이 - 봄동:국내산,고추가루:중국산 / 돈육(수육) - 미국산,프랑스산 / 돈육(국, 탕, 볶음, 찜, 조림) - 국내산 / 우육(국, 탕, 볶음, 찜, 조림) - 호주산,뉴질랜드산 / 계육(볶음, 찜, 조림) - 브라질산 / 계육(탕, 국, 볶음) - 국내산 / 오리고기(볶음) - 국내산 / 훈제오리 - 중국산, 국내산 고등어 - 국내산 / 명태, 동태, 코다리 - 러시아산 / 대구 - 원양산 / 갈치 - 모로코산, 수입산 / 조기 - 중국산 / 오징어 - 페루산 / 해물모듬 - 오징어 : 외국산 / 진미채 - 페루산 / 오징어젓갈 - 중국산 / 낙지 - 베트남산 / 낙지젓 - 중국산 / 꽃게 - 중국산 떡갈비 - 돈/계육:국내산 / 미니돈까스 - 돈/계육:국내산 / 비엔나 - 계/돈육:국내산 / 미트볼 - 계육:국내산 / 스모크햄 - 계/돈육:국내산
	어르신 하루 권장 칼로리 : 남성 2,000 칼로리 / 여성 : 1,600 칼로리 (연령, 체중, 신장, 성별에 따른 상이) 조식 : 500 kcal / 중식 : 650 kcal / 석식 : 550 kcal / 간식 : 200 kcal / 당질 240 ~ 300g / 단백질 50 ~ 70g / 지질 30 ~ 53g

모든 어르신들의 건강을 위해 저염식단을 제공 해 드리고 있습니다. (기호에 따라 간장, 소금 등을 더하실 수 있습니다.)
식자재 수급현황에 따라 메뉴 변동 될 수 있으며, 별도 공유 드리겠습니다.

구분	일	월	화	수	목	금	토
	12	13	14	15	16	17	18
조식	백미밥	잡곡밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
	북어미역국	어묵무국	배추된장국	사골미역국	김치콩나물국	새우젓호박찌개	소고기무국
	양념두부조림	맛살야채계란찜	돈육무채볶음	베이컨감자조림	참치야채볶음	마파두부	동그랑땡
	들깨무나물	시래기된장지짐	가지나물	순두부/양념장	도라지오이생채	콩나물무침	감자채볶음
	건파래볶음	호박나물	백나박김치	조미김	건파래볶음	조미김	콩자반
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
중식	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥
	닭살야채죽	흑임자죽	돈육브로콜리죽	미역죽	표고버섯야채죽	야채죽	미역국
	들깨버섯탕	맑은콩나물국	육개장	고추장찌개	시래기된장국	돈육김치찌개	열무된장국
	돈육김치찜	닭볶음탕	한식잡채	돈육표고버섯찜	안동찜닭	류산슬덮밥	파채불고기
	브로콜리흑임자무침	마카로니콘샐러드	도토리묵야채무침	맛살브로콜리볶음	백묵이버섯냉채	햄오이샐러드	버섯호박볶음
	콩나물김가루무침	브로콜리/미니초장	오이무침	비타장아찌	치커리겉절이	양념깻잎지	배추나물
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
석식	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥
	들깨죽	야채죽	단호박죽	참깨죽	브로콜리아채죽	닭살시금치죽	브로콜리아채죽
	계란파국	얼큰감자국	청국장찌개	근대된장국	호박새우젓찌개	얼갈이된장국	얼큰버섯탕
	볶음짜장소스	고기완자	떡갈비조림	가자미카레튀김	태백물닭갈비	짬뽕불고기	닭살메알장조림
	맛초킹탕수육	단호박조림	감자샐러드	호박볶음	느타리버섯볶음	청포묵김가루무침	청경채겉절이
	단무지무침	부추콩나물무침	무생채	꼬시래기초장무침	얼갈이된장무침	미역오이초무침	무나물
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치

원산지

쌀(밥) - 국내산 / 쌀(죽) - 국내산 / 흑미, 현미, 찹쌀 - 국내산 / 콩비지 - 외국산 / 두부, 순두부 - 외국산 / 콩가루 - 외국산 /
 포기김치 - 배추:중국산,고추가루:중국산 / 백김치 - 배추:중국산 / 얼갈이겉절이 - 얼갈이:국내산,고추가루:중국산 / 배추겉절이 - 배추:국내산,고추가루:중국산 /
 봄동겉절이 - 봄동:국내산,고추가루:중국산 /
 돈육(수육) - 미국산,프랑스산 / 돈육(국, 탕, 볶음, 찜, 조림) - 국내산 / 우육(국, 탕, 볶음, 찜, 조림) - 호주산,뉴질랜드산 /
 계육(볶음, 찜, 조림) - 브라질산 / 계육(탕, 국, 볶음) - 국내산 / 오리고기(볶음) - 국내산 / 훈제오리 - 중국산, 국내산
 고등어 - 국내산 / 명태, 동태, 코다리 - 러시아산 / 대구 - 원양산 / 갈치 - 모로코산, 수입산 / 조기 - 중국산 /
 오징어 - 페루산 / 해물모듬 - 오징어 : 외국산 / 진미채 - 페루산 / 오징어젓갈 - 중국산 / 낙지 - 베트남산 / 낙지젓 - 중국산 / 꽃게 - 중국산
 고기산적 - 계/돈육:국내산 / 비엔나 - 계/돈육:국내산 / 미트볼 - 계육:국내산 / 스모크햄 - 계/돈육:국내산 / 베이컨 - 돈육:외국산

어르신 하루 권장 칼로리 : 남성 2,000 칼로리 / 여성 : 1,600 칼로리 (연령, 체중, 신장, 성별에 따른 상이)

조식 : 500 kcal / 중식 : 650 kcal / 석식 : 550 kcal / 간식 : 200 kcal / 당질 240 ~ 300g / 단백질 50 ~ 70g / 지질 30 ~ 53g

모든 어르신들의 건강을 위해 저염식단을 제공 해 드리고 있습니다. (기호에 따라 간장, 소금 등을 더하실 수 있습니다.)
 식자재 수급현황에 따라 메뉴 변동 될 수 있으며, 별도 공유 드리겠습니다.

구분	일	월	화	수	목	금	토
	19	20	21	22	23	24	25
조식	백미밥 흰죽 아욱국 너비아니구이 표고무나물 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 흰죽 콩가루근대국 돈민찌두부조림 건새우호박볶음 모듬콩조림 포기김치	백미밥 흰죽 북어해장국 메추리알곤약장조림 단호박찜 건파래볶음 포기김치	백미밥 흰죽 디시마무채국 버섯돈육불고기 멸치볶음 조미김 포기김치	백미밥 흰죽 순두부백탕 삼색계란찜 어묵볶음 건새우마늘쫄볶음 포기김치	백미밥 흰죽 유부숙갓국 미틀볼케참조림 감자채볶음 나박김치 포기김치	백미밥 흰죽 계란두부국 닭살장조림 베이컨브로콜리볶음 건파래볶음 포기김치
	백미밥 닭살브로콜리죽 닭곰탕 매콤두부조림 맛살어묵볶음 치커리유자청무침 포기김치	잡곡밥 미역죽 어묵숙갓국 하이라이스 떡갈비조림 부추양파무침 포기김치	백미밥 표고버섯죽 시금치된장국 닭갈비 탕평채 얼갈이나물 포기김치	잡곡밥 야채죽 배추우거지된장국 고등어무조림 맛살팽이버섯볶음 시래기된장지짐 포기김치	백미밥  소고기야채죽 들깨미역국 갈비양념돈육불고기 부추잡채 도라지오이생채 포기김치	잡곡밥 들깨무채죽 차개장 돈채야채볶음 김가루묵무침 오복지 포기김치	백미밥 단호박죽 북어무채국 오징어콩나물찜 맛살콘샐러드 오이지무침 포기김치
	잡곡밥 단호박죽 모듬버섯탕 단호박돈육찜 오이탕탕이 꼬리래기무침 포기김치	백미밥 야채죽 얼갈이된장국 오삼불고기 양배추쌈/미니쌈장 미나리무생채 포기김치	잡곡밥 돈육야채죽 부대찌개 해물동그랑땡 연두부/양념장 청경채겉절이 포기김치	백미밥 흑임자죽 참치김치찌개 간장불고기 버섯볶음 툇초장무침 포기김치	잡곡밥 참깨죽 파송송계란탕 짜장찜닭 물만두 짜샤이무침 포기김치	백미밥 닭살시금치죽 맑은콩나물국 김치닭볶음 도토리묵/양념장 호박나물 포기김치	잡곡밥 맛살브로콜리죽 청국장찌개 돈사태무침 새송이버섯볶음 비타장아찌 포기김치

원산지

쌀(밥) - 국내산 / 쌀(죽) - 국내산 / 흑미, 현미, 찹쌀 - 국내산 / 콩비지 - 외국산 / 두부, 순두부 - 외국산 / 콩가루 - 외국산 /
 포기김치 - 배추:중국산,고추가루:중국산 / 백김치 - 배추:중국산 / 얼갈이겉절이 - 얼갈이:국내산,고추가루:중국산 / 배추겉절이 - 배추:국내산,고추가루:중국산 /
 봄동겉절이 - 봄동:국내산,고추가루:중국산 /
 돈육(수육) - 미국산,프랑스산 / 돈육(국, 탕, 볶음, 찜, 조림) - 국내산 / 우육(국, 탕, 볶음, 찜, 조림) - 호주산,뉴질랜드산 /
 계육(볶음, 찜, 조림) - 브라질산 / 계육(탕, 국, 볶음) - 국내산 / 오리고기(볶음) - 국내산 / 훈제오리 - 중국산, 국내산
 고등어 - 국내산 / 명태, 동태, 코다리 - 러시아산 / 대구 - 원양산 / 갈치 - 모로코산, 수입산 / 조기 - 중국산 /
 오징어 - 페루산 / 해물모듬 - 오징어 : 외국산 / 진미채 - 페루산 / 오징어젓갈 - 중국산 / 낙지 - 베트남산 / 낙지젓 - 중국산 / 꽃게 - 중국산
 미트볼 - 계육:국내산 / 스모크햄 - 계/돈육:국내산 / 너비아니 - 계/돈육:국내산 / 떡갈비 - 돈/계육:국내산

어르신 하루 권장 칼로리 : 남성 2,000 칼로리 / 여성 : 1,600 칼로리 (연령, 체중, 신장, 성별에 따른 상이)

조식 : 500 kcal / 중식 : 650 kcal / 석식 : 550 kcal / 간식 : 200 kcal / 당질 240 ~ 300g / 단백질 50 ~ 70g / 지질 30 ~ 53g

모든 어르신들의 건강을 위해 저염식단을 제공 해 드리고 있습니다. (기호에 따라 간장, 소금 등을 더하실 수 있습니다.)
 식자재 수급현황에 따라 메뉴 변동 될 수 있으며, 별도 공유 드리겠습니다.

구분	일	월	화	수	목	금	토
	26	27	28	29	30	31	
조식	백미밥	잡곡밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	
	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	
	열무된장국	다시마무채국	시래기된장국	콩나물국	소고기무국	순두부백탕	
	미트볼라따뚜이	돈육브로콜리볶음	야채계란찜	닭살양배추볶음	참치두부조림	비엔나콩나물찜	
	두부조림	멸치볶음	버섯호박볶음	표고버섯볶음	감차재볶음	들깨무나물	
	조미김	나박김치	건파래볶음	부추콩나물무침	조미김	모듬콩조림	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
중식	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	
	브로콜리아채죽	단호박죽	야채죽	미역들깨죽	돈육브로콜리죽	닭살야채죽	
	감자계란국	사골미역국	순두부찌개	유부장국	시금치된장국	건새우아욱국	
	고추장불고기	닭메알장조림	안동찜닭	푸팟풍커리	짬뽕불고기	닭데리야끼조림	
	물만두	배추나물	콩나물잡채	모듬강정	새송이버섯조림	베이컨브로콜리볶음	
	부추콩나물무침	꼬시래기초장무침	오이지무침	오징어젓무채무침	단무치재무침	오복지무침	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
석식	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	
	참깨죽	닭살시금치죽	표고버섯죽	들깨죽	흑임자죽	호박야채죽	
	어묵국	배추된장국	우렁된장찌개	돈육김치찌개	닭개장	계란국	
	함박스테이크/소스	돈육마늘종볶음	삼치구이	참치야채볶음	고기완자	고추잡채	
	중화가지볶음	감자샐러드	도토리묵야채무침	감자조림	브로콜리/초장	느타리버섯볶음	
	순두부&양념장	연근조림	얼갈이나물	오이양파무침	양념깻잎지	치커리유자청무침	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	

원산지

쌀(밥) - 국내산 / 쌀(죽) - 국내산 / 흑미, 현미, 찹쌀 - 국내산 / 콩비지 - 외국산 / 두부, 순두부 - 외국산 / 콩가루 - 외국산 /
포기김치 - 배추:중국산,고추가루:중국산 / 백김치 - 배추:중국산 / 얼갈이겉절이 - 얼갈이:국내산,고추가루:중국산 / 배추겉절이 - 배추:국내산,고추가루:중국산 /
봄동겉절이 - 봄동:국내산,고추가루:중국산 /
돈육(수육) - 미국산,프랑스산 / 돈육(국, 탕, 볶음, 찜, 조림) - 국내산 / 우육(국, 탕, 볶음, 찜, 조림) - 호주산,뉴질랜드산 /
계육(볶음, 찜, 조림) - 브라질산 / 계육(탕, 국, 볶음) - 국내산 / 오리고기(볶음) - 국내산 / 훈제오리 - 중국산, 국내산
고등어 - 국내산 / 명태, 동태, 코다리 - 러시아산 / 대구 - 원양산 / 갈치 - 모로코산, 수입산 / 조기 - 중국산 /
오징어 - 페루산 / 해물모듬 - 오징어 : 외국산 / 진미채 - 페루산 / 오징어젓갈 - 중국산 / 낙지 - 베트남산 / 낙지젓 - 중국산 / 꽃게 - 중국산
비엔나 - 계/돈육:국내산 / 스모크햄 - 계/돈육:국내산 / 탕수육 - 계/돈육:국내산 / 너비아니 - 계/돈육:국내산 / 베이컨 - 돈육:외국산

어르신 하루 권장 칼로리 : 남성 2,000 칼로리 / 여성 : 1,600 칼로리 (연령, 체중, 신장, 성별에 따른 상이)
조식 : 500 kcal / 중식 : 650 kcal / 석식 : 550 kcal / 간식 : 200 kcal / 당질 240 ~ 300g / 단백질 50 ~ 70g / 지질 30 ~ 53g

모든 어르신들의 건강을 위해 저염식단을 제공 해 드리고 있습니다. (기호에 따라 간장, 소금 등을 더하실 수 있습니다.)
식자재 수급현황에 따라 메뉴 변동 될 수 있으며, 별도 공유 드리겠습니다.

