

구분	일	월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4	5	6
조식		백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
		흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
		소고기무국	사골우거지국	홍합미역국	콩비지찌개	근대된장국	건새우아욱국
		두부동그랑땡	닭살장조림	마파두부	삼색계란찜	돈육브로콜리볶음	돈민찌양념조림
		미나리숙죽나물	건새우마늘쫀볶음	제철나물	호박느타리볶음	들깨무나물	감자조림
		건파래볶음	조미김	건파래볶음	건과류멸치볶음	건파래볶음	조미김
		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
중식		잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥
		들깨죽	계란두부죽	단호박죽	돈육야채죽	흑임자죽	야채죽
		콩나물국	시금치된장국	우렁된장찌개	청국장찌개	돈육김치찌개	호박고추장찌개
		오삼불고기	고등어무조림	데리야끼파닭	돈육쪽찜	백순대볶음	돈채야채볶음
		마카로니콘샬러드	감자채볶음	맛살팽이버섯볶음	무청시래기조림	양념두부조림	표고버섯볶음
		제철나물	치커리사과무침	얼갈이나물	오이양파무침	제철나물	무생채
		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
석식		백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥
		버섯들깨죽	표고야채죽	닭살브로콜리죽	게살야채죽	소고기표고죽	홍게살야채죽
		들깨모듬버섯탕	참치김치찌개	짬뽕순두부찌개	순살감자탕	순두부백탕	유부팽이장국
		참치야채볶음	간장불고기	볶음짜장	해물완자	닭살감자고추장조림	청파래오징어까스/칠리S
		한식잡채	어묵피망볶음	탕수육&소스	도토리묵야채무침	크레미숙주무침	감자오이샐러드
		양념깻잎지	부추콩나물무침	단무지채무침	물파래무침	브로콜리숙회&미니초창	배추나물
		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 / 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
	7	8	9	10	11	12	13
조식	백미밥 흰죽 유부장국 소보루메알장조림 청포묵김가루무침 오이지무침 포기김치	백미밥 흰죽 소고기무국 미트볼라따뚜이 호박나물 건파래볶음 포기김치	백미밥 흰죽 순두부백탕 스크램블에그 맛살팽이버섯볶음 얼갈이된장무침 포기김치	백미밥 흰죽 홍합무채국 돈육메알장조림 베이컨새송이볶음 건파래볶음 포기김치	백미밥 흰죽 배추된장국 고기완자 유부맛살볶음 조미김 포기김치	백미밥 흰죽 호박새우젓찌개 날치알계란찜 감자채볶음 멸치아몬드볶음 포기김치	백미밥 흰죽 시래기된장국 참치야채볶음 봄동나물 순두부/양념장 포기김치
	백미밥 버섯들깨죽 콩나물국 김치제육볶음 탕평채 연근조림 포기김치	잡곡밥 단호박죽 순두부찌개 닭살야채볶음 새송이버섯볶음 참나물무침 포기김치	백미밥 새우연두부죽 소고기미역국 한방돈육찜 한식잡채 도라지오이생채 포기김치	잡곡밥 참깨죽 모듬버섯탕 단호박닭갈비 건새우호박볶음 얼갈이된장나물 포기김치	백미밥 버섯야채죽 파송송계란국 류산술덮밥 꽃맛살샐러드 미나리숙주나물 포기김치	잡곡밥 돈육야채죽 아욱된장국 고사리제육볶음 봄동시저샐러드 꼬리래기초장무침 포기김치	백미밥 소고기버섯죽 두부김치국 돈채피망볶음 새송이조림 제철나물 포기김치
중식	백미밥 버섯들깨죽 콩나물국 김치제육볶음 탕평채 연근조림 포기김치	잡곡밥 단호박죽 순두부찌개 닭살야채볶음 새송이버섯볶음 참나물무침 포기김치	백미밥 새우연두부죽 소고기미역국 한방돈육찜 한식잡채 도라지오이생채 포기김치	잡곡밥 참깨죽 모듬버섯탕 단호박닭갈비 건새우호박볶음 얼갈이된장나물 포기김치	백미밥 버섯야채죽 파송송계란국 류산술덮밥 꽃맛살샐러드 미나리숙주나물 포기김치	잡곡밥 돈육야채죽 아욱된장국 고사리제육볶음 봄동시저샐러드 꼬리래기초장무침 포기김치	백미밥 소고기버섯죽 두부김치국 돈채피망볶음 새송이조림 제철나물 포기김치
	잡곡밥 소라야채죽 어묵숙갓국 돈불고기 양배추쌈/미니쌈장 매콤콩나물무침 포기김치	백미밥 들깨무죽 근대된장국 오징어콩나물찜 단호박조림 흑임자브로콜리무침 포기김치	곤드레밥&양념장 야채죽 청국장찌개 동그랑땡 도토리묵야채무침 무생채 포기김치	백미밥 돈육야채죽 참치김치치찌개 버섯아비꼬카레 야채고로케/미니케첩 치커리겉절이 포기김치	잡곡밥 계란죽 매콤콩나물국 안동찜닭 실곤약야채무침 들깨무나물 포기김치	백미밥 흑임자죽 부대찌개 가자미카레튀김 베이컨브로콜리볶음 단배추무침 포기김치	잡곡밥 야채죽 바지락살미역국 닭살모듬장조림 어묵야채볶음 고사리나물 포기김치
	잡곡밥 소라야채죽 어묵숙갓국 돈불고기 양배추쌈/미니쌈장 매콤콩나물무침 포기김치	백미밥 들깨무죽 근대된장국 오징어콩나물찜 단호박조림 흑임자브로콜리무침 포기김치	곤드레밥&양념장 야채죽 청국장찌개 동그랑땡 도토리묵야채무침 무생채 포기김치	백미밥 돈육야채죽 참치김치치찌개 버섯아비꼬카레 야채고로케/미니케첩 치커리겉절이 포기김치	잡곡밥 계란죽 매콤콩나물국 안동찜닭 실곤약야채무침 들깨무나물 포기김치	백미밥 흑임자죽 부대찌개 가자미카레튀김 베이컨브로콜리볶음 단배추무침 포기김치	잡곡밥 야채죽 바지락살미역국 닭살모듬장조림 어묵야채볶음 고사리나물 포기김치
	잡곡밥 소라야채죽 어묵숙갓국 돈불고기 양배추쌈/미니쌈장 매콤콩나물무침 포기김치	백미밥 들깨무죽 근대된장국 오징어콩나물찜 단호박조림 흑임자브로콜리무침 포기김치	곤드레밥&양념장 야채죽 청국장찌개 동그랑땡 도토리묵야채무침 무생채 포기김치	백미밥 돈육야채죽 참치김치치찌개 버섯아비꼬카레 야채고로케/미니케첩 치커리겉절이 포기김치	잡곡밥 계란죽 매콤콩나물국 안동찜닭 실곤약야채무침 들깨무나물 포기김치	백미밥 흑임자죽 부대찌개 가자미카레튀김 베이컨브로콜리볶음 단배추무침 포기김치	잡곡밥 야채죽 바지락살미역국 닭살모듬장조림 어묵야채볶음 고사리나물 포기김치
	잡곡밥 소라야채죽 어묵숙갓국 돈불고기 양배추쌈/미니쌈장 매콤콩나물무침 포기김치	백미밥 들깨무죽 근대된장국 오징어콩나물찜 단호박조림 흑임자브로콜리무침 포기김치	곤드레밥&양념장 야채죽 청국장찌개 동그랑땡 도토리묵야채무침 무생채 포기김치	백미밥 돈육야채죽 참치김치치찌개 버섯아비꼬카레 야채고로케/미니케첩 치커리겉절이 포기김치	잡곡밥 계란죽 매콤콩나물국 안동찜닭 실곤약야채무침 들깨무나물 포기김치	백미밥 흑임자죽 부대찌개 가자미카레튀김 베이컨브로콜리볶음 단배추무침 포기김치	잡곡밥 야채죽 바지락살미역국 닭살모듬장조림 어묵야채볶음 고사리나물 포기김치
	잡곡밥 소라야채죽 어묵숙갓국 돈불고기 양배추쌈/미니쌈장 매콤콩나물무침 포기김치	백미밥 들깨무죽 근대된장국 오징어콩나물찜 단호박조림 흑임자브로콜리무침 포기김치	곤드레밥&양념장 야채죽 청국장찌개 동그랑땡 도토리묵야채무침 무생채 포기김치	백미밥 돈육야채죽 참치김치치찌개 버섯아비꼬카레 야채고로케/미니케첩 치커리겉절이 포기김치	잡곡밥 계란죽 매콤콩나물국 안동찜닭 실곤약야채무침 들깨무나물 포기김치	백미밥 흑임자죽 부대찌개 가자미카레튀김 베이컨브로콜리볶음 단배추무침 포기김치	잡곡밥 야채죽 바지락살미역국 닭살모듬장조림 어묵야채볶음 고사리나물 포기김치
	잡곡밥 소라야채죽 어묵숙갓국 돈불고기 양배추쌈/미니쌈장 매콤콩나물무침 포기김치	백미밥 들깨무죽 근대된장국 오징어콩나물찜 단호박조림 흑임자브로콜리무침 포기김치	곤드레밥&양념장 야채죽 청국장찌개 동그랑땡 도토리묵야채무침 무생채 포기김치	백미밥 돈육야채죽 참치김치치찌개 버섯아비꼬카레 야채고로케/미니케첩 치커리겉절이 포기김치	잡곡밥 계란죽 매콤콩나물국 안동찜닭 실곤약야채무침 들깨무나물 포기김치	백미밥 흑임자죽 부대찌개 가자미카레튀김 베이컨브로콜리볶음 단배추무침 포기김치	잡곡밥 야채죽 바지락살미역국 닭살모듬장조림 어묵야채볶음 고사리나물 포기김치

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
	14	15	16	17	18	19	20
조식	백미밥 흰죽 매콤콩나물국 소고기무채볶음 얼갈이된장무침 건패래볶음 포기김치	백미밥 흰죽 들깨무국 메알장조림 어묵볶음 조미김 포기김치	백미밥 흰죽 북어계란국 비엔나야채볶음 순두부&양념장 멸치볶음 포기김치	백미밥 흰죽 사골우거지국 참치야채볶음 감자조림 콩자반 포기김치	백미밥 흰죽 다시마무채국 돈육간장불고기 보리새우무조림 건파래볶음 포기김치	백미밥 흰죽 배추된장국 닭살양배추볶음 고사리나물 미나리무생채 포기김치	백미밥 흰죽 오징어무국 시금치프리타타 크레미숙주나물 조미김 포기김치
	백미밥 단호박죽 들깨버섯탕 닭볶음탕 고구마맛탕 제철나물 포기김치	잡곡밥 야채죽 얼갈이된장국 돈채마늘쫄볶음 고추장감자조림 숙주나물 포기김치	백미밥 흑임자죽 우렁된장찌개 콩불고기 양배추&미니쌈장 들깨고사리나물 포기김치	잡곡밥 닭야채죽 미역국 태백물닭갈비 도토리묵무침 오이탕탕이 포기김치	백미밥 계란연두부죽 닭개장 순대갯순볶음 단호박조림 배추나물 포기김치	잡곡밥 들깨무죽 두부김치국 단호박돈육찜 버섯볶음 꼬시래기초장무침 포기김치	백미밥 참깨죽 된장찌개 닭갈비 새우젓호박볶음 제철나물 포기김치
	잡곡밥 버섯야채죽 순두부찌개 하이라이스 베이컨감자조림 무생채 포기김치	백미밥 크레미야채죽 홍합미역국 찜닭 마카로니콘샐러드 치커리사과무침 포기김치	잡곡밥 돈육야채죽 호박새우젓찌개 고등어김치조림 꽃맛살샐러드 건새우마늘쫄볶음 포기김치	백미밥 냉이된장죽 팽이유부된장국 생선까스&타르s 실곤약야채무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥 소고기버섯죽 청국장찌개 닭살데리아끼조림 맛살브로콜리볶음 콩나물무침 포기김치	백미밥 참깨죽 육개장 두부조림 어묵피망볶음 도라지오이생채 포기김치	잡곡밥 흑임자죽 돈육김치찌개 떡갈비야채조림 순두부&양념장 얼갈이나물 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
	21	22	23	24	25	26	27
조식	백미밥 흰죽 계란탕 너비아니구이 단호박찜 얼갈이나물 포기김치	백미밥 흰죽 순두부백탕 스크램블에그 호박나물 조미김 포기김치	백미밥 흰죽 북어무채국 돈육메알장조림 느타리버섯볶음 건파래볶음 포기김치	백미밥 흰죽 소고기무국 돈민찌두부조림 얼갈이된장무침 견과류멸치볶음 포기김치	백미밥 흰죽 근대된장국 닭살간장조림 매콤콩나물무침 백나박김치 포기김치	백미밥 흰죽 북어해장국 옥수수야채계란찜 연근조림 건파래볶음 포기김치	백미밥 흰죽 바지락된장찌개 두부동그랑땡 감자조림 조미김 포기김치
	백미밥 닭살야채죽 시금치된장국 돈육사태무침 브로콜리숙회&초장 부추콩나물무침 포기김치	잡곡밥 계란연두부죽 부대찌개 닭살브로콜리볶음 새송이버섯조림 숙주나물 포기김치	백미밥 돈육야채죽 모듬버섯탕 돈채호박볶음 비빔당면 무생채 포기김치	잡곡밥 들깨죽 콩나물국 제육볶음 고구마맛탕 양배추&미니쌈장 포기김치	백미밥 야채죽 바지락미역국 버섯간장불고기 오징어김치전 제철나물 포기김치	잡곡밥 닭살브로콜리죽 소고기미역국 닭갈비 도토리묵야채무침 미나리숙주나물 포기김치	백미밥 버섯들깨죽 바지락순두부찌개 고추잡채 김말이튀김 청경채겉절이 포기김치
중식	백미밥 흑임자죽 돈육김치찌개 두부카레라이스 어묵피망볶음 미나리무생채 포기김치	백미밥 야채죽 시래기된장국 고등어데리야끼구이 감자채볶음 치커리유자청무침 포기김치	잡곡밥 단호박죽 어묵속갓국 참치김치볶음 단호박간장조림 배추들깨나물 포기김치	백미밥 소고기버섯죽 건새우아욱국 돈육복합 마카로니콘샬러드 꼬시래기초장무침 포기김치	잡곡밥 참깨죽 유부팽이장국 함박스테이크&소스 라구팬네파스타 오이양파무침 포기김치	백미밥 홍게살야채죽 청국장찌개 짬뽕불고기 봄동시저샐러드 들깨무나물 포기김치	잡곡밥 크레미야채죽 닭곰탕 들기름두부구이&양념장 실곤약야채무침 양념깻잎지 포기김치
석식	잡곡밥 흑임자죽 돈육김치찌개 두부카레라이스 어묵피망볶음 미나리무생채 포기김치	백미밥 야채죽 시래기된장국 고등어데리야끼구이 감자채볶음 치커리유자청무침 포기김치	잡곡밥 단호박죽 어묵속갓국 참치김치볶음 단호박간장조림 배추들깨나물 포기김치	백미밥 소고기버섯죽 건새우아욱국 돈육복합 마카로니콘샬러드 꼬시래기초장무침 포기김치	잡곡밥 참깨죽 유부팽이장국 함박스테이크&소스 라구팬네파스타 오이양파무침 포기김치	백미밥 홍게살야채죽 청국장찌개 짬뽕불고기 봄동시저샐러드 들깨무나물 포기김치	잡곡밥 크레미야채죽 닭곰탕 들기름두부구이&양념장 실곤약야채무침 양념깻잎지 포기김치

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
	28	29	30	31			
조식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥			
	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽			
	어묵무국	건새우근대된장국	북어해장국	배추콩가루된장국			
	명란계란찜	참치두부조림	메알곤약장조림	닭살브로콜리볶음			
	호박나물	감자채볶음	느타리버섯볶음	견과멸치볶음			
	건파래볶음	조미김	백나박김치	조미김			
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치			
중식	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥			
	돈육야채죽	흑임자죽	소고기야채죽	들깨죽			
	청국장찌개	콩나물국	모듬버섯탕	사골미역국			
	돈불백	목은지닭볶음탕	백순대볶음	돈채숙주볶음			
	콩나물잡채	물만두	고구마맛탕	꽃맛샐러드			
	건새우마늘쫄볶음	얼갈이된장무침	청경채겉절이	고사리나물			
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치			
석식	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥			
	계란야채죽	영양닭죽	단호박죽	닭살야채죽			
	호박고추장찌개	두부김치국	우렁된장찌개	순살감자탕			
	닭살꼭창	가자미무조림	고사리제육볶음	한식잡채			
	버섯볶음	어묵피망볶음	느타리호박나물	도토리묵무침			
	제철나물	치커리사과무침	콩나물무침	미나리무생채			
	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.