

구분	일	월	화	수	목	금	토
					1(신정)	2	3
조식					백미밥	백미밥	백미밥
					흰죽	흰죽	흰죽
					소고기무국	다시마무채국	냉이된장국
					베이컨스크램블에그	마파두부	간장불고기
					단호박조림	맛살팽이버섯볶음	오이양파무침
					멸치볶음	오이지무침	들깨무나물
					포기김치	포기김치	포기김치
중식					백미밥	잡곡밥	백미밥
					소라야채죽	크레미야채죽	표고야채죽
					아욱된장국	된장찌개	얼큰콩나물국
					닭갈비	고추장불고기	돈육무침
					탕평채	감자당근조림	흑임자브로콜리무침
					숙주무침	양배추&쌈장	배추된장나물
					포기김치	포기김치	포기김치
석식					잡곡밥	백미밥	잡곡밥
					단호박죽	들깨죽	야채죽
					순두부찌개	들깨버섯탕	유부장국
					해물짜장소스	찜닭	생선까스&타르s
					깐풍기	비빔만두	실곤약야채무침
					단무지채무침	양념깻잎지	제철나물
					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
	4	5	6	7	8	9	10
조식	백미밥 흰죽 우렁된장찌개 참치야채볶음 참나물숙주무침 조미김 포기김치	백미밥 흰죽 사골우거지된장국 날치알계란찜 어묵볶음 아몬드멸치볶음 포기김치	백미밥 흰죽 건새우아육국 소고기무채볶음 감자조림 건파래볶음 포기김치	백미밥 흰죽 들깨무채국 닭살모듬장조림 느타리호박볶음 백나박김치 포기김치	백미밥 흰죽 오징어무국 베이컨감자조림 순두부&양념장 배추된장나물 포기김치	백미밥 흰죽 시래기된장국 돈민찌두부조림 감자채볶음 조미김 포기김치	백미밥 흰죽 순두부백탕 비엔나콩나물찜 고사리나물 건파래볶음 포기김치
	백미밥 단호박죽 근대된장국 콩불고기 꽃맛살브로콜리볶음 꼬시래기초장무침 포기김치	잡곡밥 야채죽 콩나물국 닭볶음탕 탕평채 제철나물 포기김치	백미밥  연두부야채죽 소고기미역국 돈육숙주볶음 한식잡채 얼갈이겉절이 포기김치	잡곡밥 참깨죽 청국장찌개 돈채호박볶음 매콤어묵볶음 물파래무무침 포기김치	백미밥 표고무채죽 파송송계란국 고추잡채 물만두 숙주나물 포기김치	잡곡밥 소고기야채죽 부대찌개 돈육사태무찜 호박새우젓볶음 봄동겉절이 포기김치	백미밥 흑임자죽 시금치된장국 짜장순살찜닭 햄감자샐러드 치커리사과무침 포기김치
중식	백미밥 단호박죽 근대된장국 콩불고기 꽃맛살브로콜리볶음 꼬시래기초장무침 포기김치	잡곡밥 야채죽 콩나물국 닭볶음탕 탕평채 제철나물 포기김치	백미밥  연두부야채죽 소고기미역국 돈육숙주볶음 한식잡채 얼갈이겉절이 포기김치	잡곡밥 참깨죽 청국장찌개 돈채호박볶음 매콤어묵볶음 물파래무무침 포기김치	백미밥 표고무채죽 파송송계란국 고추잡채 물만두 숙주나물 포기김치	잡곡밥 소고기야채죽 부대찌개 돈육사태무찜 호박새우젓볶음 봄동겉절이 포기김치	백미밥 흑임자죽 시금치된장국 짜장순살찜닭 햄감자샐러드 치커리사과무침 포기김치
석식	잡곡밥 흑임자죽 어묵무국 버섯아비꼬카레 해물동그랑땡 청경채겉절이 포기김치	백미밥 들깨죽 소고기해장국 두부조림 비빔당면 양념깻잎지 포기김치	잡곡밥 표고야채죽 나가사키짬뽕국 맛초킹탕수육 건두부오이무침 호박나물 포기김치	백미밥 닭살야채죽 바지락순두부찌개 고등어데리야끼구이 마카로니콘샐러드 부추콩나물무침 포기김치	잡곡밥 야채죽 유부팽이장국 크레미덮밥 감자고로케&케찹 도라지오이무침 포기김치	백미밥 단호박죽 닭곰탕 떡갈비아채볶음 고구마맛탕 해초샐러드 포기김치	잡곡밥 계란야채죽 참치김치찌개 버섯돈육불고기 실곤약야채무침 배추들깨무침 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
	11	12	13	14	15	16	17
조식	백미밥 흰죽 배추된장국 마파두부 부추콩나물무침 건파래볶음 포기김치	백미밥 흰죽 순두부백탕 쏘아볶음 새송이버섯조림 조미김 포기김치	백미밥 흰죽 김치콩나물국 돈육간장불고기 건새우마늘쫄볶음 들깨무나물 포기김치	백미밥 흰죽 소고기무국 삼색계란찜 감자조림 건파래볶음 포기김치	백미밥 흰죽 다시마무채국 메알곤약장조림 어묵볶음 아몬드멸치볶음 포기김치	백미밥 흰죽 감자계란국 참치두부조림 참나물숙주무침 조미김 포기김치	백미밥 흰죽 북어해장국 떡갈비아채조림 느타리호박볶음 순두부&양념장 포기김치
	백미밥 표고야채죽 계란국 짬뽕불고기 고구마맛탕 양배추&쌈장 포기김치	잡곡밥 흑임자죽 콩나물국 닭갈비 감자채볶음 청경채겉절이 포기김치	백미밥 돈육브로콜리죽 시금치된장국 고등어구마순조림 만두강정 배추나물 포기김치	잡곡밥 연두부야채죽 모듬버섯탕 돈육사태찜 봄동시저샐러드 숙주나물 포기김치	백미밥 참깨죽 비지김치찌개 닭살데리야끼조림 단호박찜 미나리무생채 포기김치	잡곡밥 홍게살죽 우렁된장찌개 돈육파채볶음 실곤약무침 시래기나물 포기김치	백미밥 표고들깨죽 어묵속갓국 오삼불고기 마카로니콘샐러드 얼갈이된장무침 포기김치
	잡곡밥 들깨죽 호박고추장찌개 닭살모듬장조림 꽃맛살오이샐러드 무생채 포기김치	백미밥 소고기야채죽 육개장 메밀전병 콩나물잡채 제철나물 포기김치	잡곡밥 계란야채죽 미역국 백순대볶음 김가루콩나물무침 순두부&양념장 포기김치	백미밥 단호박죽 파송송계란국 중화덮밥 후르츠탕수육 맛살겨자무침 포기김치	잡곡밥 야채죽 청국장찌개 돈육폭찜 청포묵김가루무침 양념깻잎지 포기김치	백미밥 흑임자죽 순두부찌개 푸팟퐁커리 베이컨브로콜리볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥 닭살야채죽 순살감자탕 돈민찌두부조림 고사리나물 도라지오이생채 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
	18	19	20	21	22	23	24
조식	백미밥 흰죽 훈합무채국 닭살브로콜리볶음 고사리나물 조미김 포기김치	백미밥 흰죽 북어무채국 스크램블에그 건새우무조림 참나물숙주무침 포기김치	백미밥 흰죽 얼갈이된장국 돈민찌두부조림 새송이버섯볶음 들깨무나물 포기김치	백미밥 흰죽 순두부백탕 시금치프리타타 콩나물무침 건파래볶음 포기김치	백미밥 흰죽 시금치된장국 돈육메알장조림 호박볶음 무생채 포기김치	백미밥 흰죽 소고기무국 참치무조림 어묵볶음 건파래볶음 포기김치	백미밥 흰죽 어묵국 돈채호박볶음 연근조림 아몬드멸치볶음 포기김치
	백미밥 연두부야채죽 호박새우젓찌개 콩불고기(콩나물제육) 느타리버섯볶음 제철나물 포기김치	잡곡밥 맛살야채죽 콩나물국 태백물닭갈비 브로콜리흑임자무침 얼갈이된장무침 포기김치	백미밥 닭살브로콜리죽 감자계란국 고추잡채 단호박조림 봄동겉절이 포기김치	잡곡밥 들깨죽 냉이된장국 묵은지순살닭찜 맛살팽이버섯볶음 브로콜리&초장 포기김치	백미밥  표고버섯죽 바지락미역국 돈육버섯불고기 오징어부추전 오이양파무침 포기김치	잡곡밥 계란야채죽 두부된장찌개 봉추찜닭 고구마맛탕 제철나물 포기김치	백미밥 흑임자죽 얼큰버섯탕 들깨백불고기 어묵마늘쫄볶음 토초장무침 포기김치
	잡곡밥 단호박죽 순두부찌개 함박스테이크&소스 감자오이샐러드 청경채겉절이 포기김치	백미밥 돈육표고죽 해물짬뽕국 짜장소스 물만두 단무지채무침 포기김치	잡곡밥 흑임자죽 얼큰버섯국 간장닭조림 건새우호박볶음 숙갓나물 포기김치	백미밥 소고기야채죽 닭개장 해물잡채완자 도토리묵야채무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥 야채죽 북어콩나물국 삼치무조림 느타리호박볶음 순두부&양념장 포기김치	백미밥 참깨죽 돈육김치찌개 청파래오징어까스&칠리 새송이조림 치커리사과무침 포기김치	잡곡밥 단호박죽 열무된장국 제육볶음 들기름두부구이&양념장 부추콩나물무침 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
	25	26	27	28	29	30	31
조식	백미밥 흰죽 건새우시금치된장국 미트볼라따뚜이 감자조림 건파래볶음 포기김치	백미밥 흰죽 다시마무채국 닭살양배추볶음 아몬드멸치볶음 조미김 포기김치	백미밥 흰죽 소고기무국 맛살계란찜 총알버섯조림 청경채겉절이 포기김치	백미밥 흰죽 감자계란국 참치두부조림 호박나물 건파래볶음 포기김치	백미밥 흰죽 얼갈이된장국 돈채마늘쫄볶음 숙주나물 무생채 포기김치	백미밥 흰죽 콩가루배추국 돈사태연근조림 숙갓나물 조미김 포기김치	백미밥 흰죽 북어해장국 베이컨스크램블에그 감자채볶음 모듬콩조림 포기김치
	백미밥 버섯야채죽 김치콩나물국 돈육시래기지짐 어묵볶음 브로콜리흑임자무침 포기김치	잡곡밥 돈육야채죽 우렁된장찌개 고사리제육볶음 탕평채 단배추나물 포기김치	백미밥 참깨죽 아욱된장국 닭살폭찹 마카로니콘샬레드 시래기된장지짐 포기김치	잡곡밥 크레미야채죽 얼큰콩나물국 버섯돈육불고기 간풍만두 꼬시래기초장무침 포기김치	백미밥 단호박죽 홍합무채국 닭볶음탕 맛살야채볶음 얼갈이된장무침 포기김치	잡곡밥 흑임자죽 소고기미역국 김치돈육두루치기 콩나물잡채 양배추&쌈장 포기김치	백미밥 닭살브로콜리죽 두부김치국 파채닭살불고기 맛살콩나물냉채 오이양파무침 포기김치
	잡곡밥 홍게살죽 들깨미역국 훈제오리야채볶음 고구마순볶음 해초샐러드 포기김치	백미밥 흑임자죽 닭곰탕 감자두부조림 부추콩나물무침 양념깻잎지 포기김치	잡곡밥 소라야채죽 순두부찌개 수제가자미카레튀김 도토리묵김치무침 참나물숙주나물 포기김치	백미밥 들깨죽 어묵숙갓국 하이라이스 해물완자 순두부&양념간장 포기김치	잡곡밥 계란야채죽 부대찌개 해물굴소스볶음 고구마조림 도라지오이생채 포기김치	백미밥 돈육야채죽 경상도식소고기해장국 야채계란찜 브로콜리새우볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥 야채죽 호박고추장찌개 찜닭 느타리호박나물 봄동겉절이 포기김치
석식							

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.