

가을

플루윈푸드머스트독이년전점이 안내하는

## 9월의 제철음식



농산

참나물, 당근, 부추, 밤



수산

오징어, 낙지, 갯장어, 고동



가을에 먹으면 더 맛있는 음식 :

감, 무, 사과, 배, 굴, 배추, 대하

|                 | 월                    | 화                      | 수                      | 목                    | 금                     | 토                       | 일                      |
|-----------------|----------------------|------------------------|------------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------|------------------------|
|                 | 9월 1일                | 9월 2일                  | 9월 3일                  | 9월 4일                | 9월 5일                 | 9월 6일                   | 9월 7일                  |
| 아침              | 흰쌀밥<br>흑임자죽<br>유부계란국 | 흰쌀밥<br>흰죽<br>누룽지       | 흰쌀밥<br>참치야채죽<br>시금치된장국 | 흰쌀밥<br>사골죽<br>감자다시마국 | 흰쌀밥<br>버섯야채죽<br>사골만두국 | 흰쌀밥<br>소고기죽<br>누룽지      | 흰쌀밥<br>흑임자죽<br>건새우무채국  |
|                 | !민짜가지두반장볶!           | 야채계란찜                  | 궁중섭산적                  | 마파두부                 | 파리지리멸치볶음              | 3색야채피쉬바                 | 연두부찜                   |
|                 | 얼갈이나물                | 두부숙감무침                 | 배추나물                   | 근대나물                 | 비름나물                  | 얼무나물                    | 맛살피망볶음                 |
|                 | 간장깻잎지                | 김자반                    | 마늘종지무침                 | 오복채무침                | 오이지무침                 | 콩자반                     | 고들빼기무침                 |
|                 | 배추김치                 | 배추김치                   | 배추김치                   | 배추김치                 | 배추김치                  | 배추김치                    | 배추김치                   |
| 열량/단백질 (kcal/g) |                      |                        |                        |                      |                       |                         |                        |
| 점심              | 혼합잡곡밥<br>흰죽<br>콩나물국  | 혼합잡곡밥<br>참치야채죽<br>부대찌개 | 혼합잡곡밥<br>사골죽<br>들깨미역국  | 혼합잡곡밥<br>닭죽<br>소고기무국 | 혼합잡곡밥<br>흰죽<br>동태찌개   | 혼합잡곡밥<br>참치야채죽<br>냉이된장국 | 혼합잡곡밥<br>사골죽<br>다시마숙주국 |
|                 | 제육볶음                 | 닭안심피망볶음                | 쇠고기피망볶음                | 한식잡채                 | 부들어물볶음                | !실청돈육간장불고!              | 곤약애란조림                 |
|                 | 취나물들깨무침              | 청경채찜                   | 느타리볶음                  | 노각무침                 | 가지무침                  | 해파리냉채                   | 새송이초무침                 |
|                 | 양배추찜&쌈장              | 천사채샐러드                 | 상추토마토무침                | 도토리묵&양념장             | 청포묵무침                 | 무말랭이무침                  | 청경채나물                  |
|                 | 배추김치                 | 배추김치                   | 배추김치                   | 배추김치                 | 배추김치                  | 배추김치                    | 배추김치                   |
| 열량/단백질 (kcal/g) |                      |                        |                        |                      |                       |                         |                        |
| 오후 간식           | 크림스프                 | 요플레<br>(플레인)           | 미숫가루두유                 | 두부와플<br>쿨피스          | 단호박죽                  | 요거트<br>(딸기)             | 맛있는두유                  |
|                 | 혼합잡곡밥                | 혼합잡곡밥                  | 혼합잡곡밥                  | 혼합잡곡밥                | 혼합잡곡밥                 | 혼합잡곡밥                   | 혼합잡곡밥                  |
| 저녁              | 오징어김치국               | 몽글순두부들깨탕               | 북어채무국                  | 재첩살무국                | 콩가루배춧국                | 호박새우젓국                  | 유채된장국                  |
|                 | 메추리알곤약조림             | 동태살우조림                 | 돈육장조림                  | 오리훈제김치볶음             | 가자미우조림                | 찜닭                      | 두반장돈불고기                |
|                 | 숙주나물                 | 브로콜리숙회                 | 콩나물무침                  | 옥수수콘샐러드              | 도라지채무침                | 콩나물무침                   | 도토리묵김치무침               |
|                 | 단무지채무침               | 양념깻잎지무침                | 고들빼기무침                 | 부추무침                 | 당근감자조림                | 모듬야채장아찌                 | 우영채조림                  |
|                 | 배추김치                 | 배추김치                   | 배추김치                   | 배추김치                 | 배추김치                  | 배추김치                    | 배추김치                   |
| 열량/단백질 (kcal/g) |                      |                        |                        |                      |                       |                         |                        |

★원산지 표시: 쌀(국내산), 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 두부, 순두부(대두:외국산), 비지(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내 고등어(국내산), 삼치(국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 갈치(모로코), 방어(국산), 다랑어(원양산), 조기(국산), 임연수(미국산), 가자미(수입산), 오징어(칠레), 꽃게 오징어젓(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)

★<필요추정량> 남자 65~74(세), 75(세) 이상 : 2000kcal/day, 여자 65~74(세), 75(세) 이상 : 1600kcal/day

★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능

영양사 : 윤소영

אנחנו

플루윈푸드머스톡톡이천점이 안내하는

# 9월의 제철음식



**농산**

참나물, 당근, 부추, 밤



수산

오징어, 낙지, 갯장어, 고동



가을에 먹으면 더 맛있는 음식 :

감, 무우, 사과, 배, 귤, 배추, 대하

|                 | 월                      | 화                      | 수                    | 목                     | 금                      | 토                    | 일                    |
|-----------------|------------------------|------------------------|----------------------|-----------------------|------------------------|----------------------|----------------------|
|                 | 9월 8일                  | 9월 9일                  | 9월 10일               | 9월 11일                | 9월 12일                 | 9월 13일               | 9월 14일               |
| 아침              | 흰쌀밥<br>감자죽<br>사골곰탕     | 흰쌀밥<br>미역죽<br>누룽지      | 흰쌀밥<br>타락죽<br>김가루떡국  | 흰쌀밥<br>옥수수죽<br>홍합살무국  | 흰쌀밥<br>닭죽<br>물만두국      | 흰쌀밥<br>두부죽<br>누룽지    | 흰쌀밥<br>사골죽<br>두부새우전국 |
|                 | 동그랑땡조림                 | 맛살겨자무침                 | 순두부양념조림              | 토마토스크램블에그             | 어묵우영채볶음                | 닭살장조림                | 매콤계란조림               |
|                 | 표고버섯볶음                 | 얼갈이나물                  | 애호박새우전볶음             | 숙갓두부무침                | 근대나물                   | 숙주당근무침               | 얼갈이나물                |
|                 | 새우젓무침                  | 파래자반                   | 마늘쫄지무침               | 고들빼기무침                | 다진우말랭이무침               | 고춧잎무침                | 오복채무침                |
|                 | 배추김치                   | 배추김치                   | 배추김치                 | 배추김치                  | 배추김치                   | 배추김치                 | 배추김치                 |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 501 / 20               | 466 / 18               | 549 / 33             | 367 / 14              | 456 / 17               | 570 / 27             | 451 / 23             |
| 점심              | 혼합잡곡밥<br>버섯야채죽<br>잔치국수 | 혼합잡곡밥<br>소고기죽<br>유부된장국 | 혼합잡곡밥                | 혼합잡곡밥<br>흰죽<br>단배추된장국 | 혼합잡곡밥<br>참치야채죽<br>콩나물국 | 혼합잡곡밥<br>사골죽<br>계란파국 | 혼합잡곡밥<br>흰죽<br>아욱국   |
|                 | 메밀전병                   | 고구마돈까스                 | 쉐프DAY<br>(메뉴 재공지 예정) | 닭살가지조림                | 하이라이스                  | 돈육두루치기               | 동태무조림                |
|                 | 단무지채무침                 | 열무나물                   |                      | 견과류멸치볶음               | 꼬시래기실곤약무침              | 아삭이고추쌈장무침            | 어묵볶음                 |
|                 | 청경채나물                  | 그린샐러드&D                |                      | 양배추샐러드                | 연근조림                   | 온두부                  | 마늘쫄무침                |
|                 | 배추김치                   | 배추김치                   | 배추김치                 | 배추김치                  | 배추김치                   | 배추김치                 | 배추김치                 |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 525 / 20               | 451 / 13               | 452 / 22             | 679/31                | 556 / 40               | 350 / 20             | 638 / 26             |
| 오후 간식           | 옥수수스프                  | 요플레<br>(플레인)           | 퓨레프푸딩<br>(일광)        | 비피더스                  | 카스타드<br>쿠피스            | 요플레<br>(딸기)          | 맛있는두유                |
| 저녁              | 혼합잡곡밥<br>재첩살무국         | 혼합잡곡밥<br>대구지리탕         | 혼합잡곡밥<br>시금치된장국      | 혼합잡곡밥<br>들깨미역국        | 혼합잡곡밥<br>감자양파국         | 혼합잡곡밥<br>근대된장국       | 혼합잡곡밥<br>감자수제비국      |
|                 | 닭살피망굴소스볶음              | 양배추베이컨볶음               | 오리훈제볶음               | 돈육바베큐소스조림             | 가자미우조림                 | 참치캔우조림               | 소고기표고채볶음             |
|                 | 브로콜리당근볶음               | 감자조림                   | 건새우우조림               | 치커리무침                 | 도라지채볶음                 | 가지볶음                 | 배추찜                  |
|                 | 배추나물                   | 시래기볶음                  | 양념깻잎지무침              | 마카로니샐러드               | 올방개묵김가루무침              | 꼬마새송이조림              | 미역줄기볶음               |
|                 | 배추김치                   | 배추김치                   | 배추김치                 | 배추김치                  | 배추김치                   | 배추김치                 | 배추김치                 |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 637 / 20               | 612 / 21               | 630 / 33             | 522 / 20              | 635 / 33               | 548 / 17             | 435 / 19             |

열량/단백질 (kcal/g)

637 / 20

612 / 21

630 / 33

522 / 20

635 / 3

548 / 1

425 /

★원산지 표시: 쌀(국내산) 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 누무,순누무(내누:외국산), 비시(내누:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산) 오리훈제(중국산)

고등어(국내산), 삼치(국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 갈치(모로코), 방어(국산), 다랑어(원  
오징어전(중국산), 문(중국산), 동용가공품(국내산/외국산), 연용가공품(외국산), 계용가공품(국내산)

★필요추정량▶ 남자 65~74(세), 75(세)이상 : 2000kcal/day. 여자 65~74(세), 75(세)이상 : 1800kcal/day.

가을

풍무원푸드머스트독이안전점이 안내하는

# 9월의 제철음식



농산

참나물, 당근, 부추, 밤

수산

오징어, 낙지, 갯장어, 고동



가을에 먹으면 더 맛있는 음식 :

감, 무, 사과, 배, 굴, 배추, 대하

|                 | 월              | 화             | 수             | 목             | 금              | 토            | 일           |
|-----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|
|                 | 9월 15일         | 9월 16일        | 9월 17일        | 9월 18일        | 9월 19일         | 9월 20일       | 9월 21일      |
| 아침              | 흰쌀밥<br>감자죽     | 흰쌀밥<br>미역죽    | 흰쌀밥<br>타락죽    | 흰쌀밥<br>옥수수죽   | 흰쌀밥<br>닭죽      | 흰쌀밥<br>두부죽   | 흰쌀밥<br>흑임자죽 |
|                 | 사골만두국          | 누룽지           | 북어채무국         | 감자다시마국        | 호박새우전국         | 누룽지          | 맑은버섯국       |
|                 | 맛살양배추볶음        | 돈민찌고추장볶음      | 두부강정          | 고기완자조림        | 돈사태무조림         | 미트소스두부조림     | 스크램블에그      |
|                 | 고사리나물          | 쥬키니호박볶음       | 열무된장무침        | 숙갓두부무침        | 배추나물           | 열무나물         | 근대나물        |
|                 | 고춧잎무침          | 파래자반          | 오이지무침         | 다진우말랭이무침      | 마늘쫄지무침         | 조미김          | 간장깻잎지       |
|                 | 배추김치           | 배추김치          | 배추김치          | 배추김치          | 배추김치           | 배추김치         | 배추김치        |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 458 / 11       | 494 / 13      | 592 / 33      | 452 / 23      | 531 / 20       | 462 / 18     | 542 / 26    |
| 점심              | 혼합잡곡밥<br>버섯야채죽 | 혼합잡곡밥<br>소고기죽 | 혼합잡곡밥<br>흑임자죽 | 혼합잡곡밥<br>흰죽   | 혼합잡곡밥<br>참치야채죽 | 혼합잡곡밥<br>사골죽 | 혼합잡곡밥<br>흰죽 |
|                 | 시래기된장국         | 얼큰버섯찌개        | 물떡어묵탕         | 김치콩나물국        | 오징어찌개          | 콩비지찌개        | 맑은미역국       |
|                 | 닭갈비            | 떡갈비구이         | 제육볶음          | 카레라이스         | 참치양배추볶음        | 코다리찜         | 돈사태김치찜      |
|                 | 들기름닭국수         | 브로콜리숙회        | 오이고추쌈장무침      | 오이부추무침        | 온두부찜           | 가지무침         | 콩나물무침       |
|                 | 무쌈             | 건새우무조림        | 토마토그린샐러드      | 고사리나물         | 치커리겉절이         | 브로콜리흑임자무침    | 강된장         |
|                 | 배추김치           | 배추김치          | 배추김치          | 배추김치          | 배추김치           | 배추김치         | 배추김치        |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 511 / 18       | 585 / 26      | 619 / 21      | 573 / 33      | 538 / 29       | 670 / 28     | 566 / 32    |
| 오후 간식           | 팥죽             | 요플레<br>(플레인)  | 검은콩두유         | 마들렌도넛<br>요구르트 | 감자스프           | 요거트<br>(딸기)  | 맛있는두유       |
|                 |                |               |               |               |                |              |             |
| 저녁              | 혼합잡곡밥          | 혼합잡곡밥         | 혼합잡곡밥         | 혼합잡곡밥         | 혼합잡곡밥          | 혼합잡곡밥        | 혼합잡곡밥       |
|                 | 시금치된장국         | 감자계란국         | 근대장국          | 유부된장국         | 순두부국           | 홍합살무채국       | 청국장찌개       |
|                 | 꼬막무침           | 닭가슴살부추볶음      | 해물콩나물찜        | 닭살야채볶음        | 모듬장조림          | 고추장오리훈제볶음    | 3색야채피쉬바     |
|                 | 순두부찜           | 오징어젓갈         | 양배추베이컨볶음      | 꼬마새송이조림       | 도라지채볶음         | 우영채조림        | 오이양파무침      |
|                 | 미나리나물          | 숙주나물          | 고들빼기무침        | 건미역초무침        | 청포묵김가루무침       | 청경채나물        | 고구마샐러드      |
|                 | 배추김치           | 배추김치          | 배추김치          | 배추김치          | 배추김치           | 배추김치         | 배추김치        |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 640 / 30       | 590 / 34      | 479 / 16      | 473 / 20      | 608 / 27       | 570 / 28     | 554 / 18    |

★전산시 표시: 쌀(국내산), 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 누무, 온두부(대두:외국산), 비지(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 우육제품(중국산), 콩(국내산), 콩나물(국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 갈지(보도교), 망어(국산), 나뭇잎(베트남), 소고기(국산), 뽕잎(미국산), 가사미(수입산), 모듬야채(질레), 꽃게(중국산)

오징어젓(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)

★<필요추정량> 남자 65~74(세), 75(세) 이상 : 2000kcal/day, 여자 65~74(세), 75(세) 이상 : 1600kcal/day

★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군' 내에서 변경가능

[평강요양원]

영양사 : 윤소영

אשר

플무원푸드머스톡톡이천점이 안내하는

# 9월의 제철음식



**농산**

참나물, 당근, 부추, 밤



수산

오징어, 낙지, 갯장어, 고동



가을에 먹으면 더 맛있는 음식 :

감, 무우, 사과, 배, 귤, 배추, 대하

|                 | 월                        | 화                       | 수                       | 목                         | 금                     | 토                         | 일                       |
|-----------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------------|-------------------------|
|                 | 9월 22일                   | 9월 23일                  | 9월 24일                  | 9월 25일                    | 9월 26일                | 9월 27일                    | 9월 28일                  |
| 아침              | 흰쌀밥<br>버섯야채죽<br>들깨우채국    | 흰쌀밥<br>소고기죽<br>누룽지      | 흰쌀밥<br>흑임자죽<br>호박새우젓국   | 흰쌀밥<br>흰죽<br>쇠고기대파국       | 흰쌀밥<br>참치야채죽<br>사골만두국 | 흰쌀밥<br>사골죽<br>누룽지         | 흰쌀밥<br>흰죽<br>팽이버섯된장국    |
|                 | 고기산적데리야끼                 | 곤약메추리알조림                | 돈민짜야채볶음                 | 두부계란볶음                    | 건새우우조림                | 마파두부                      | 메추리알장조림                 |
|                 | 파리멸치볶음                   | 콩나물무침                   | 맛살숙주무침                  | 얼갈이나물                     | 새송이초무침                | 열무나물                      | 청경채나물                   |
|                 | 얼갈이나물                    | 새우젓무침                   | 양념깻잎지무침                 | 마늘쫄지무침                    | 조미김                   | 오징어젓갈                     | 오이지채무침                  |
|                 | 배추김치                     | 배추김치                    | 배추김치                    | 배추김치                      | 배추김치                  | 배추김치                      | 배추김치                    |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 492 / 15                 | 455 / 12                | 477 / 22                | 545 / 27                  | 479 / 16              | 512 / 26                  | 474 / 18                |
| 점심              | 혼합잡곡밥<br>감자죽<br>잔치국수     | 혼합잡곡밥<br>미역죽<br>바지락미역국  | 혼합잡곡밥<br>타락죽<br>순두부찌개   | 혼합잡곡밥<br>묵수수죽<br>황태우국     | 혼합잡곡밥<br>닭죽<br>돈육김치찌개 | 혼합잡곡밥<br>두부죽<br>닭곰탕       | 혼합잡곡밥<br>흑임자죽<br>아욱된장국  |
|                 | 갈비만두                     | 콩나물불고기                  | 참치김치볶음                  | 돈채야채볶음                    | 감자채볶음                 | 멸치크렌베리볶음                  | 돈불고기                    |
|                 | 단무지무침                    | 실곤약야채무침                 | 케이준샐러드                  | 짜장소스                      | 청포묵김가루무침              | 브로콜리숙회                    | 상추&쌈장                   |
|                 | 고구마조림                    | 파리고추찜                   | 근대나물                    | 단무지무침                     | 오이참깨무침                | 참나물무침                     | 삼색냉채                    |
|                 | 배추김치                     | 배추김치                    | 배추김치                    | 배추김치                      | 배추김치                  | 배추김치                      | 배추김치                    |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 503 / 20                 | 601 / 26                | 628 / 25                | 636 / 25                  | 684 / 31              | 621 / 18                  | 622 / 25                |
| 오후 간식           | 단호박죽                     | 바이오플레                   | 요플레<br>(플레인)            | 약과<br>수정과                 | 크림스프                  | 요거트<br>(딸기)               | 맛있는두유                   |
| 저녁              | 혼합잡곡밥<br>팽이유부장국<br>순살아귀찜 | 혼합잡곡밥<br>시래기된장국<br>버섯잡채 | 혼합잡곡밥<br>두부된장국<br>고등어구이 | 혼합잡곡밥<br>우거지된장국<br>코다리우조림 | 혼합잡곡밥<br>어묵국<br>야채계란찜 | 혼합잡곡밥<br>대구지리탕<br>새송이깻잎무침 | 혼합잡곡밥<br>알탕찌개<br>사각어묵볶음 |
|                 | 열무나물                     | 오이무침                    | 치커리무침                   | 양배추파프리카볶음                 | 청경채겉절이                | 우영채볶음                     | 애호박볶음                   |
|                 | 고춧잎무침                    | 도토리묵&양념장                | 가지볶음                    | 고들빼기무침                    | 고사리볶음                 | 고구마조림                     | 무나물                     |
|                 | 배추김치                     | 배추김치                    | 배추김치                    | 배추김치                      | 배추김치                  | 배추김치                      | 배추김치                    |
|                 | 열량/단백질 (kcal/g)          | 601 / 39                | 638 / 23                | 695 / 34                  | 504 / 19              | 586 / 24                  | 480 / 17                |

★ 편찬시 표시: **쫄**(국내산) 혼합삼겹(국내산), 두통지(**쫄**:외국산), 누루,순누루(내누:외국산), 비시(내누:외국산), 보기김지(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), **뽕**(국내산)능어(미국산), **중뽕**(중국산), 동태(러시아산), 고나리(러시아산), 알지(보도고), 망어(국산), 나랑어(헝가산), 소기(국산), 밭냉수(미국산), 가사비(수업산), 모성어(질레), 꽃게(중국산)

오징어젓(중국산), 물(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)

★<필요추정량> 남자 65~74(세), 75(세)이상 : 2000kcal/day, 여자 65~74(세), 75(세)이상 : 1600kcal/day

★식단 : 인공식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '본일 식품군 內'에서 변경가능

가을

플루윈푸드머스톡독이선점이 안내하는

## 9월의 제철음식



농산

참나물, 당근, 부추, 밤



수산

오징어, 낙지, 갯장어, 고동



가을에 먹으면 더 맛있는 음식 :

감, 무우, 사과, 배, 굴, 배추, 대하

|    | 월                                                        | 화                                                           | 수                                                  | 목 | 금 | 토 | 일 |
|----|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---|---|---|---|
|    | 9월 29일                                                   | 9월 30일                                                      |                                                    |   |   |   |   |
| 아침 | 흰쌀밥<br>버섯야채죽<br>시래기된장국<br>맛살채소볶음<br>순두부찜<br>파래자반<br>배추김치 | 흰쌀밥<br>소고기죽<br>누룽지<br>참치야채볶음<br>청경채나물<br>고춧잎장아찌<br>배추김치     |                                                    |   |   |   |   |
|    | 열량/단백질 (kcal/g)                                          | 460 / 14                                                    | 475 / 24                                           |   |   |   |   |
|    | 혼합잡곡밥<br>감자죽<br>들깨버섯국<br>닭안심숙주볶음<br>소세지전<br>가지나물<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>미역죽<br>설렁탕&소면사리<br>김치전<br>다진오징어젓갈무침<br>단무지<br>배추김치 |                                                    |   |   |   |   |
|    | 열량/단백질 (kcal/g)                                          | 641 / 28                                                    | 526 / 26                                           |   |   |   |   |
|    | 오후 간식                                                    | 옥수수스프                                                       | 요플레<br>(플레인)                                       |   |   |   |   |
|    | 저녁                                                       | 스팸두부짜글이<br>단호박찜<br>콩나물무침<br>배추김치                            | 혼합잡곡밥<br>감자양파국<br>가자미우조림<br>얼갈이나물<br>고사리볶음<br>배추김치 |   |   |   |   |
|    | 열량/단백질 (kcal/g)                                          | 581 / 19                                                    | 553 / 26                                           |   |   |   |   |

★편상시 표시: 쌀(국내산), 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 누무, 순두부(내무:외국산), 비지(내무:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 오리(국내산), 오리(국내산), 콩나물(국내산), 동태(러시아산), 고나리(러시아산), 갈지(보통고), 망어(국산), 나뭇잎(평양산), 소기(국산), 김연수(미국산), 가사미(수업산), 오징어(질레), 꽃게(중국산)

오징어젓(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)

★<필요추정량> 남자 65~74(세), 75(세)이상 : 2000kcal/day. 여자 65~74(세), 75(세)이상 : 1600kcal/day

★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능

|                 | 월           | 화              | 식단수          | 목           | 금            | 토              | 일            |
|-----------------|-------------|----------------|--------------|-------------|--------------|----------------|--------------|
|                 | 9월 1일       | 9월 2일          | 9월 3일        | 9월 4일       | 9월 5일        | 9월 6일          | 9월 7일        |
| 아침              | 흰쌀밥<br>흑임자죽 | 흰쌀밥<br>흰죽      | 흰쌀밥<br>참치야채죽 | 흰쌀밥<br>사골죽  | 흰쌀밥<br>버섯야채죽 | 흰쌀밥<br>소고기죽    | 흰쌀밥<br>흑임자죽  |
|                 | 유부계란국       | 누룽지            | 시금치된장국       | 감자다시마국      | 사골만두국        | 누룽지            | 건새우무채국       |
|                 | 민짜가지두반장볶음   | 야채계란찜          | 궁중섭산적        | 마파두부        | 파리지리멸치볶음     | 3색야채피쉬바        | 연두부찜         |
|                 | 얼갈이나물       | 두부숙갓무침         | 배추나물         | 근대나물        | 비름나물         | 열무나물           | 맛살피망볶음       |
|                 | 간장깻잎지       | 김자반            | 마늘쫄지무침       | 오복채무침       | 오이지무침        | 콩자반            | 고들빼기무침       |
|                 | 배추김치        | 배추김치           | 배추김치         | 배추김치        | 배추김치         | 배추김치           | 배추김치         |
| 열량/단백질 (kcal/g) |             | 468 / 15       | 546 / 17     | 435 / 18    | 472 / 21     | 458 / 19       | 455 / 23     |
| 점심              | 혼합잡곡밥<br>흰죽 | 혼합잡곡밥<br>참치야채죽 | 혼합잡곡밥<br>사골죽 | 혼합잡곡밥<br>닭죽 | 혼합잡곡밥<br>흰죽  | 혼합잡곡밥<br>참치야채죽 | 혼합잡곡밥<br>사골죽 |
|                 | 콩나물국        | 부대찌개           | 들깨미역국        | 소고기무국       | 동태찌개         | 냉이된장국          | 다시마숙주국       |
|                 | 제육볶음        | 닭안심피망볶음        | 쇠고기피망볶음      | 한식잡채        | 부들어물볶음       | 실청돈육간장불고기      | 곤약메란조림       |
|                 | 취나물들깨무침     | 청경채찜           | 느타리볶음        | 노각무침        | 가지무침         | 해파리냉채          | 새송이초무침       |
|                 | 양배추찜&쌈장     | 천사채샐러드         | 상추토마토무침      | 도토리묵&양념장    | 청포묵무침        | 무말랭이무침         | 청경채나물        |
|                 | 배추김치        | 배추김치           | 배추김치         | 배추김치        | 배추김치         | 배추김치           | 배추김치         |
| 열량/단백질 (kcal/g) |             | 609 / 28       | 531 / 25     | 653 / 32    | 663 / 25     | 635 / 29       | 635 / 29     |
| 오후 간식           | 크림스프        | 요플레<br>(플레인)   | 미숫가루두유       | 두부와플<br>쿨피스 | 단호박죽         | 요거트<br>(딸기)    | 맛있는두유        |
|                 |             |                |              |             |              |                |              |
| 저녁              | 혼합잡곡밥       | 혼합잡곡밥          | 혼합잡곡밥        | 혼합잡곡밥       | 혼합잡곡밥        | 혼합잡곡밥          | 혼합잡곡밥        |
|                 | 오징어김치국      | 몽글순두부들깨탕       | 복어채무국        | 재첩살무국       | 콩가루배춧국       | 호박새우젓국         | 유채된장국        |
|                 | 메추리알곤약조림    | 동태살무조림         | 돈육장조림        | 오리훈제김치볶음    | 가자미무조림       | 찜닭             | 두반장돈불고기      |
|                 | 숙주나물        | 브로컬리숙회         | 콩나물무침        | 옥수수콘샐러드     | 도라지채무침       | 콩나물무침          | 도토리묵김치무침     |
|                 | 단무지채무침      | 양념깻잎지무침        | 고들빼기무침       | 부추무침        | 당근감자조림       | 모듬야채장아찌        | 우영채조림        |
|                 | 배추김치        | 배추김치           | 배추김치         | 배추김치        | 배추김치         | 배추김치           | 배추김치         |
| 열량/단백질 (kcal/g) |             | 650 / 21       | 475 / 10     | 739 / 15    | 516 / 20     | 654 / 24       | 683 / 14     |

★원산지 표시:쌀(국내산), 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 두부, 순두부(대두:외국산), 비지(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 오리훈제  
고등어(국내산), 삼치(국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 갈치(모로코), 방어(국산), 다랑어(원양산), 조기(국산), 임연수(미국산), 가자미(수입산), 오징어(칠레), 꽃게(중국산)  
오징어젓(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)

★<필요추정량> 남자 65~74(세), 75(세)이상 : 2000kcal/day. 여자 65~74(세), 75(세)이상 : 1600kcal/day

★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군' 내에서 변경가능

|                 | 월                      | 화                      | 식단수                  | 목                     | 금                      | 토                    | 일                    |
|-----------------|------------------------|------------------------|----------------------|-----------------------|------------------------|----------------------|----------------------|
|                 | 9월 8일                  | 9월 9일                  | 9월 10일               | 9월 11일                | 9월 12일                 | 9월 13일               | 9월 14일               |
| 아침              | 흰쌀밥<br>감자죽<br>사골곰탕     | 흰쌀밥<br>미역죽<br>누룽지      | 흰쌀밥<br>타락죽<br>김가루떡국  | 흰쌀밥<br>옥수수죽<br>홍합살무국  | 흰쌀밥<br>닭죽<br>물만두국      | 흰쌀밥<br>두부죽<br>누룽지    | 흰쌀밥<br>사골죽<br>두부새우젓국 |
|                 | 동그랑땡조림                 | 맛살겨자무침                 | 순두부양념조림              | 토마토스크램블에그             | 어묵우영채볶음                | 닭살장조림                | 매콤계란조림               |
|                 | 표고버섯볶음                 | 얼갈이나물                  | 애호박새우젓볶음             | 썩갓두부무침                | 근대나물                   | 숙주당근무침               | 얼갈이나물                |
|                 | 새우젓무침                  | 파래자반                   | 마늘쫄지무침               | 고들빼기무침                | 다진무말랭이무침               | 고춧잎무침                | 오복채무침                |
|                 | 배추김치                   | 배추김치                   | 배추김치                 | 배추김치                  | 배추김치                   | 배추김치                 | 배추김치                 |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 501 / 20               | 466 / 18               | 549 / 33             | 367 / 14              | 456 / 17               | 570 / 27             | 451 / 23             |
| 점심              | 혼합잡곡밥<br>버섯야채죽<br>잔치국수 | 혼합잡곡밥<br>소고기죽<br>유부된장국 | 혼합잡곡밥<br>흑임자죽        | 혼합잡곡밥<br>흰죽<br>단배추된장국 | 혼합잡곡밥<br>참치야채죽<br>콩나물국 | 혼합잡곡밥<br>사골죽<br>계란파국 | 혼합잡곡밥<br>흰죽<br>아욱국   |
|                 | 메밀전병                   | 고구마돈까스                 | 쉐프DAY<br>(메뉴 새생시 예저) | 닭살가지조림                | 하이라이스                  | 돈육두루치기               | 동태무조림                |
|                 | 단무지채무침                 | 열무나물                   |                      | 견과류멸치볶음               | 보시래기쌀곤약부<br>치          | 아삭이 고수쌈상부<br>치       | 어묵볶음                 |
|                 | 청경채나물                  | 그린샐러드&D                |                      | 양배추샐러드                | 연근조림                   | 온두부                  | 마늘쫄무침                |
|                 | 배추김치                   | 배추김치                   | 배추김치                 | 배추김치                  | 배추김치                   | 배추김치                 | 배추김치                 |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 525 / 20               | 451 / 13               | 452 / 22             | 679/31                | 556 / 40               | 350 / 20             | 638 / 26             |
| 오후 간식           | 옥수수스프                  | 요플레<br>(플레인)           | 퓨레뜨푸딩<br>(밀감)        | 비피더스                  | 카스타드<br>쿨피스            | 요플레<br>(딸기)          | 맛있는두유                |
| 저녁              | 혼합잡곡밥<br>재첩살무국         | 혼합잡곡밥<br>대구지리탕         | 혼합잡곡밥<br>시금치된장국      | 혼합잡곡밥<br>들깨미역국        | 혼합잡곡밥<br>감자양파국         | 혼합잡곡밥<br>근대된장국       | 혼합잡곡밥<br>감자수제비국      |
|                 | 닭살피망굴소스볶음              | 양배추베이컨볶음               | 오리훈제볶음               | 돈육바베큐소스조림             | 가자미무조림                 | 참치캔무조림               | 소고기표고채볶음             |
|                 | 브로콜리당근볶음               | 감자조림                   | 건새우무조림               | 치커리무침                 | 도라지채볶음                 | 가지볶음                 | 배추찜                  |
|                 | 배추나물                   | 시래기볶음                  | 양념갯잎지무침              | 마카로니샐러드               | 놀망개복숭가두부<br>치          | 꼬마새송이조림              | 미역줄기볶음               |
|                 | 배추김치                   | 배추김치                   | 배추김치                 | 배추김치                  | 배추김치                   | 배추김치                 | 배추김치                 |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 637 / 20               | 612 / 21               | 630 / 33             | 522 / 20              | 635 / 33               | 548 / 17             | 425 / 19             |

★원산지 표시:쌀(국내산) 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 두부,순두부(대두:외국산), 비지(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 오리훈제  
고등어(국내산), 삼치(국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 갈치(모로코),방어(국산), 다량어(원양산), 조기(국산), 임연수(미국산), 가자미(수입산), 오징어(칠레), 꽃게(중국산)  
오징어젓(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)  
★<필요추정량> 남자 65~74(세),75(세)이상 : 2000kcal/day. 여자 65~74(세),75(세)이상 : 1600kcal/day  
★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능

|    | 월                                                        | 화                                                        | 식단수                                                          | 목                                                              | 금                                                         | 토                                                            | 일                                                              |                                                        |
|----|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|    | 9월 15일                                                   | 9월 16일                                                   | 9월 17일                                                       | 9월 18일                                                         | 9월 19일                                                    | 9월 20일                                                       | 9월 21일                                                         |                                                        |
| 아침 | 흰쌀밥<br>감자죽<br>사골만두국<br>맛살양배추볶음<br>고사리나물<br>고춧잎무침<br>배추김치 | 흰쌀밥<br>미역죽<br>누룽지<br>돈민찌고추장볶음<br>쥬키니호박볶음<br>파래자반<br>배추김치 | 흰쌀밥<br>타락죽<br>북어채무국<br>두부강정<br>열무된장무침<br>오이지무침<br>배추김치       | 흰쌀밥<br>옥수수죽<br>감자다시마국<br>고기완자조림<br>썩갓두부무침<br>다진무말랭이무침<br>배추김치  | 흰쌀밥<br>닭죽<br>호박새우젓국<br>돈사태무조림<br>배추나물<br>마늘쫀지무침<br>배추김치   | 흰쌀밥<br>두부죽<br>누룽지<br>미트소스두부조림<br>열무나물<br>조미김<br>배추김치         | 흰쌀밥<br>흑임자죽<br>맑은버섯국<br>스크램블에그<br>근대나물<br>간장깻잎치<br>배추김치        |                                                        |
|    | 열량/단백질 (kcal/g)                                          |                                                          |                                                              |                                                                |                                                           |                                                              |                                                                |                                                        |
|    | 458 / 11                                                 | 494 / 13                                                 | 592 / 33                                                     | 452 / 23                                                       | 531 / 20                                                  | 462 / 18                                                     | 542 / 26                                                       |                                                        |
|    | 점심                                                       | 혼합잡곡밥<br>버섯야채죽<br>시래기된장국<br>닭갈비<br>들기름막국수<br>무쌈<br>배추김치  | 혼합잡곡밥<br>소고기죽<br>얼큰버섯찌개<br>떡갈비구이<br>브로컬리숙회<br>건새우무조림<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>흑임자죽<br>물떡어묵탕<br>제육볶음<br>오이고추쌈장무침<br>토마토그린샐러드<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>흰죽<br>김치콩나물국<br>카레라이스<br>오이부추무침<br>고사리나물<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>참치야채죽<br>오징어찌개<br>참치양배추볶음<br>온두부찜<br>치커리겉절이<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>사골죽<br>콩비지찌개<br>코다리찜<br>가지무침<br>므도컬리흑임사부<br>치<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>흰죽<br>맑은미역국<br>돈사태김치찜<br>콩나물무침<br>강된장<br>배추김치 |
|    |                                                          | 열량/단백질 (kcal/g)                                          |                                                              |                                                                |                                                           |                                                              |                                                                |                                                        |
|    |                                                          | 511 / 18                                                 | 585 / 26                                                     | 619 / 21                                                       | 573 / 33                                                  | 538 / 29                                                     | 670 / 28                                                       | 566 / 32                                               |
|    |                                                          | 오후 간식                                                    | 단호박죽                                                         | 요플레<br>(플레인)                                                   | 검은콩두유                                                     | 마들렌도넛<br>요구르트                                                | 감자스프                                                           | 요거트<br>(딸기)                                            |
| 저녁 |                                                          | 혼합잡곡밥<br>시금치된장국<br>꼬막무침<br>순두부찜<br>미나리나물<br>배추김치         | 혼합잡곡밥<br>감자계란국<br>닭가슴살부추볶음<br>오징어젓갈<br>숙주나물<br>배추김치          | 혼합잡곡밥<br>근대장국<br>해물콩나물찜<br>양배추베이컨볶음<br>고들빼기무침<br>배추김치          | 혼합잡곡밥<br>유부된장국<br>닭살야채볶음<br>꼬마새송이조림<br>건미역초무침<br>배추김치     | 혼합잡곡밥<br>순두부국<br>모듬장조림<br>도라지채볶음<br>청포묵김가루무침<br>배추김치         | 혼합잡곡밥<br>홍합살무채국<br>고추장오리훈제볶음<br>우엉채조림<br>청경채나물<br>배추김치         | 혼합잡곡밥<br>청국장찌개<br>3색야채피쉬바<br>오이양파무침<br>고구마샐러드<br>배추김치  |
|    |                                                          | 열량/단백질 (kcal/g)                                          |                                                              |                                                                |                                                           |                                                              |                                                                |                                                        |
|    |                                                          | 640 / 30                                                 | 590 / 34                                                     | 479 / 16                                                       | 473 / 20                                                  | 608 / 27                                                     | 570 / 28                                                       | 554 / 18                                               |

★원산지 표시:쌀(국내산) 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 두부,순두부(대두:외국산), 비지(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 오리훈제  
고등어(국내산), 삼치(국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 갈치(모로코),방어(국산), 다랑어(원양산), 조기(국산), 임연수(미국산), 가자미(수입산), 오징어(칠레), 꽃게(중국산)  
오징어젓(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)

★<필요추진량> 남자 65~74(세),75(세)이상 : 2000kcal/day. 여자 65~74(세),75(세)이상 : 1600kcal/day

★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능

|                 | 월                        | 화                       | 식단수                     | 목                         | 금                     | 토                         | 일                       |
|-----------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------------|-------------------------|
|                 | 9월 22일                   | 9월 23일                  | 9월 24일                  | 9월 25일                    | 9월 26일                | 9월 27일                    | 9월 28일                  |
| 아침              | 흰쌀밥<br>버섯야채죽<br>들깨무채국    | 흰쌀밥<br>소고기죽<br>누룽지      | 흰쌀밥<br>흑임자죽<br>호박새우젓국   | 흰쌀밥<br>흰죽<br>쇠고기대파국       | 흰쌀밥<br>참치야채죽<br>사골만두국 | 흰쌀밥<br>사골죽<br>누룽지         | 흰쌀밥<br>흰죽<br>팽이버섯된장국    |
|                 | 고기산적데리야끼                 | 곤약메추리알조림                | 돈민짜야채볶음                 | 두부계란볶음                    | 건새우무조림                | 마파두부                      | 메추리알장조림                 |
|                 | 파리멸치볶음                   | 콩나물무침                   | 맛살숙주무침                  | 얼갈이나물                     | 새송이초무침                | 열무나물                      | 청경채나물                   |
|                 | 얼갈이나물                    | 새우젓무침                   | 양념깻잎무침                  | 마늘쫄무침                     | 조미김                   | 오징어젓갈                     | 오이지채무침                  |
|                 | 배추김치                     | 배추김치                    | 배추김치                    | 배추김치                      | 배추김치                  | 배추김치                      | 배추김치                    |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 492 / 15                 | 455 / 12                | 477 / 22                | 545 / 27                  | 479 / 16              | 512 / 26                  | 474 / 18                |
| 점심              | 혼합잡곡밥<br>감자죽<br>잔치국수     | 혼합잡곡밥<br>미역죽<br>바지락미역국  | 혼합잡곡밥<br>타락죽<br>순두부찌개   | 혼합잡곡밥<br>옥수수죽<br>황태무국     | 혼합잡곡밥<br>닭죽<br>돈육김치찌개 | 혼합잡곡밥<br>두부죽<br>닭곰탕       | 혼합잡곡밥<br>흑임자죽<br>아욱딘장국  |
|                 | 갈비만두                     | 콩나물불고기                  | 참치김치볶음                  | 돈채야채볶음                    | 감자채볶음                 | 멸치크렌베리볶음                  | 돈불고기                    |
|                 | 단무지무침                    | 실곤약야채무침                 | 케이준샐러드                  | 짜장소스                      | 청포묵김가루무침              | 브로콜리숙회                    | 상추&쌈장                   |
|                 | 고구마조림                    | 파리고추찜                   | 근대나물                    | 단무지무침                     | 오이참깨무침                | 참나물무침                     | 삼색냉채                    |
|                 | 배추김치                     | 배추김치                    | 배추김치                    | 배추김치                      | 배추김치                  | 배추김치                      | 배추김치                    |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 503 / 20                 | 601 / 26                | 628 / 25                | 636 / 25                  | 684 / 31              | 621 / 18                  | 622 / 25                |
| 오후 간식           | 팥죽                       | 바이오플레                   | 요플레<br>(플레인)            | 약과<br>수정과                 | 크림스프                  | 요거트<br>(딸기)               | 맛있는두유                   |
| 저녁              | 혼합잡곡밥<br>팽이유부장국<br>순살아귀찜 | 혼합잡곡밥<br>시래기된장국<br>버섯잡채 | 혼합잡곡밥<br>두부된장국<br>고등어구이 | 혼합잡곡밥<br>우거지된장국<br>코다리무조림 | 혼합잡곡밥<br>어묵국<br>야채계란찜 | 혼합잡곡밥<br>대구지리탕<br>새송이깻잎무침 | 혼합잡곡밥<br>알탕찌개<br>사각어묵볶음 |
|                 | 열무나물                     | 오이무침                    | 치커리무침                   | 양배수파쓰리가뿌<br>으             | 청경채겉절이                | 우엉채볶음                     | 애호박볶음                   |
|                 | 고춧잎무침                    | 도토리묵&양념장                | 가지볶음                    | 고들빼기무침                    | 고사리볶음                 | 고구마조림                     | 무나물                     |
|                 | 배추김치                     | 배추김치                    | 배추김치                    | 배추김치                      | 배추김치                  | 배추김치                      | 배추김치                    |
|                 | 배추김치                     | 배추김치                    | 배추김치                    | 배추김치                      | 배추김치                  | 배추김치                      | 배추김치                    |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 601 / 39                 | 638 / 23                | 695 / 34                | 504 / 19                  | 586 / 24              | 480 / 17                  | 539 / 23                |

★원산지 표시:쌀(국내산) 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 두부,순두부(대두:외국산), 비지(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 오리훈제  
고등어(국내산), 삼치(국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 갈치(모로코),방어(국산), 다랑어(원양산), 조기(국산), 임연수(미국산), 가자미(수입산), 오징어(칠레), 꽃게(중국산)  
오징어젓(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)  
★<필요추정량> 남자 65~74(세),75(세)이상 : 2000kcal/day, 여자 65~74(세),75(세)이상 : 1600kcal/day  
★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능

|    | 월                                                        | 화                                                               | 식단수          | 목 | 금 | 토 | 일 |
|----|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------|---|---|---|---|
|    | 9월 29일                                                   | 9월 30일                                                          |              |   |   |   |   |
| 아침 | 흰쌀밥<br>버섯야채죽<br>시래기된장국<br>맛살채소볶음<br>순두부찜<br>파래자반<br>배추김치 | 흰쌀밥<br>소고기죽<br>누룽지<br>참치야채볶음<br>청경채나물<br>고춧잎장아찌<br>배추김치         |              |   |   |   |   |
|    | 열량/단백질 (kcal/g)                                          | 460 / 14                                                        | 475 / 24     |   |   |   |   |
|    | 혼합잡곡밥<br>감자죽<br>들깨버섯국<br>닭안심숙주볶음<br>소세지전<br>가지나물<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>미역죽<br>설렁탕&소면사리<br>김치전<br>나신오상어젓갈부<br>치<br>단무지<br>배추김치 |              |   |   |   |   |
|    | 점심                                                       |                                                                 |              |   |   |   |   |
|    | 열량/단백질 (kcal/g)                                          | 641 / 28                                                        | 526 / 26     |   |   |   |   |
|    | 오후 간식                                                    | 옥수수스프                                                           | 요플레<br>(플레인) |   |   |   |   |
| 저녁 | 혼합잡곡밥<br>썩갓무국<br>스팸두부짜글이<br>단호박찜<br>콩나물무침<br>배추김치        | 혼합잡곡밥<br>감자양파국<br>가자미무조림<br>얼갈이나물<br>고사리볶음<br>배추김치              |              |   |   |   |   |
|    | 열량/단백질 (kcal/g)                                          | 581 / 19                                                        | 553 / 26     |   |   |   |   |

★원산지 표시:쌀(국내산) 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 두부,순두부(대두:외국산), 비지(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 오리훈제  
고등어(국내산), 삼치(국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 갈치(모로코),방어(국산), 다랑어(원양산), 조기(국산), 임연수(미국산), 가자미(수입산), 오징어(칠레), 꽃게(중국산)  
오징어젓(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)  
★<필요추정량> 남자 65~74(세),75(세)이상 : 2000kcal/day. 여자 65~74(세),75(세)이상 : 1600kcal/day  
★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능