

		‘상쾌한’ 조식	‘활력있는’ 중식	‘편안한’ 석식	죽식	간식*충분한 수분	
1일		백미밥 물만둣국 새우살채소볶음 표고버섯조림 얼갈이무침 깍두기	잡곡밥 콩나물국 안동찜닭 도토리묵무침 아삭이고추된장무침 배추김치	백미밥 소고기버섯전골 동태전/양념장 미역줄기볶음 토란대나물 배추김치	조: 흰죽 중: 새우살채소죽 석: 닭살채소죽	오전	미숫가루
에너지	단백질						
1858 kcal	85g					오후	증편 & 동굴레차
2일 노인의날		백미밥 홍합살맑은국 미트볼조림 스크램블에그 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 오삼불고기 모듬쌈/쌈장 부추양파무침 배추김치	백미밥 감자양파국 마파두부 연근조림 오이나물 배추김치	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 두부채소죽	오전	요거트
에너지	단백질						
1694 kcal	65g					오후	단호박찜 & 보리차
3일 개천절		백미밥 무채된장국 닭살피망조림 브로콜리두부무침 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 달걀찐국 돈육볶음 꽃맛샐러드 가지나물 배추김치	백미밥 청국장찌개 코다리양념찜 새송이버섯볶음 청경채나물 배추김치	조: 흰죽 중: 닭살채소죽 석: 흑임자죽	오전	사과
에너지	단백질						
1973 kcal	118g					오후	카스테라 & 우유
4일		백미밥 호박새우젓국 돈육메알조림 진미채무침 궁채들깨볶음 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 가지마카레구이 베이컨팽이버섯볶음 얼무된장나물 배추김치	백미밥 근대된장국 순대채소볶음 죽봉어묵조림 숙주나물무침 배추김치	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 소고기채소죽	오전	요거트
에너지	단백질						
1935 kcal	82g					오후	통밀쿠키 & 대추차
5일		백미밥 소고기미역국 참치김치볶음 두부구이 오복지들기름무침 깍두기	잡곡밥 아욱된장국 오리훈제채소볶음 늪은호박조림 양념깻잎지 배추김치	백미밥 육개장 삼치무조림 느타리버섯볶음 취나물무침 배추김치	조: 흰죽 중: 참치채소죽 석: 들깨버섯죽	오전	토마토
에너지	단백질						
1837 kcal	84g					오후	파배기 & 우유
6일 추석		백미밥 시래기된장국 채소달걀찜 건새우마늘종볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 두부탕국 돈갈비찜 한식잡채 도라지오이무침 배추김치	백미밥 달콤탕 해물등그랑땡전 감자채볶음 얼무나물 깍두기	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 순두부채소죽	오전	요거트
에너지	단백질						
2114 kcal	84g					오후	송편 & 식혜
7일		백미밥 복엇국 너비아니구이 잔멸치파리고추볶음 숙갓나물 배추김치	짜장밥 짬뽕국 만두탕수/소스 단무지채무침 배추김치 요구르트	백미밥 유부된장국 닭갈비 올방개묵무침 호박임나물 배추김치	조: 흰죽 중: 닭살채소죽 석: 북어채소죽	오전	미숫가루
에너지	단백질						
2004 kcal	94g					오후	약과 & 결명자차

		‘상쾌한’ 조식	‘활력있는’ 중식	‘편안한’ 석식	죽식	간식*충분한 수분	
8일 한로		백미밥 콩나물국 두부양념조림 채어묵볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 호박고추장찌개 돈독살양파볶음 양배추찜/쌈장 고사리들깨볶음 배추김치	백미밥 소고기당면국 적어구이 맛살팽이버섯전 숙주나물 깍두기	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 두부채소죽	오전	바나나
에너지	단백질					오후	프렌치토스트 &우유
2121 kcal	89g						
9일 한글날		백미밥 달걀파국 소고기장조림 애호박볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 코다리엇장조림 마카로니콘센라드 고춧잎나물 배추김치	백미밥 아욱된장국 닭살데리야끼볶음 토란대나물 오이무침 배추김치	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 닭살채소죽	오전	요거트
에너지	단백질					오후	쌀과자& 매실차
1996 kcal	106g						
10일		백미밥 다시마무침국 섭산적 밥새우볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 낙지볶음 감자조림 시금치나물 깍두기	백미밥 육개장 고갈비구이 느타리버섯볶음 치커리사과무침 배추김치	조: 흰죽 중: 두부채소죽 석: 소고기채소죽	오전	오렌지
에너지	단백질					오후	찜갈비& 두유
1827 kcal	78g						
11일		백미밥 토란국 임연수양념찜 연근조림 근대나물 배추김치	잡곡밥 유부미소국 돈까스/소스 단호박범벅 무생채 배추김치	백미밥 건새우미역국 닭갈비 도토리묵무침 얼갈이나물 깍두기	조: 흰죽 중: 닭살채소죽 석: 단호박죽	오전	미숫가루
에너지	단백질					오후	양갱& 등글레차
1956 kcal	83g						
12일		백미밥 북어김치국 소고기버섯볶음 도라지무침 방아잎나물 깍두기	잡곡밥1/2 잔치국수 채소달걀찜 어항가지볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 근대된장국 오리불고기 애호박나물 부추양파무침 배추김치	조: 흰죽 중: 들깨버섯죽 석: 북어채소죽	오전	단감
에너지	단백질					오후	카스타드 &우유
2045 kcal	75g						
13일		백미밥 소고기뭇국 비엔나소시지볶음 잔멸치아몬드조림 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 제육김치볶음 콩나물무침 상추겉절이 깍두기	백미밥2/3 들깨수제비국 삼치무조림 숙갓두부무침 구이김/양념장 배추김치	조: 흰죽 중: 잔멸치채소죽 석: 달걀채소죽	오전	요거트
에너지	단백질					오후	쌀과자& 보리차
1691 kcal	73g						
14일		백미밥 감자맑은국 오징어굴소스볶음 연두부/양념장 숙주나물 배추김치	카레라이스 팽이버섯장국 생선까스/타르소스 오이나물 깍두기 요구르트	백미밥 꽃게탕 떡갈비구이 늪은호박조림 열무된장나물 배추김치	조: 흰죽 중: 흰살생선채소죽 석: 연두부채소죽	오전	키위
에너지	단백질					오후	한케이크& 우유
1947 kcal	84g						

		‘상쾌한’ 조식	‘활력있는’ 중식	‘편안한’ 석식	죽식	간식·충분한 수분	
15일		백미밥 근대된장국 스크램블에그 취어채무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 돈육통마늘볶음 상추쌈/쌈장 고사리나물 배추김치	백미밥 콩나물국 코다리강정 새송이버섯볶음 얼갈이겉절이 깍두기	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 들깨버섯죽	오전	미숫가루
에너지	단백질						
1886 kcal	107g					오후	물만두 &동글레차
16일		백미밥 숙갓어묵국 마파두부 건새우마늘종볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 오징어묵국 소고기가지볶음 컬리플라워브로콜리숙회 취나물무침 배추김치	백미밥 사골우거지국 닭볶음탕 잔멸치볶음 청경채나물 깍두기	조: 흰죽 중: 닭살채소죽 석: 두부채소죽	오전	요거트
에너지	단백질						
1861 kcal	87g					오후	고구마맛탕 &녹차
17일		백미밥 감자양파국 비엔나계첩볶음 연근조림 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 돈사태찜 사각어묵볶음 부추양파무침 깍두기	백미밥 소고기묵국 가지미카레구이 느타리버섯볶음 얼무나물 배추김치	조: 흰죽 중: 흰살생선채소죽 석: 달걀채소죽	오전	바나나
에너지	단백질						
1972 kcal	80g					오후	소보로빵& 우유
18일		백미밥 시래기된장국 소고기메추리알조림 청포묵김무침 무생채 배추김치	잡곡밥1/2 달걀국수 고등어구이 콩나물무침 깍두기 사과주스	백미밥 청국장찌개 고추잡채/꽃빵 해물완자조림 오이나물 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기콩나물죽 석: 잣죽	오전	요거트
에너지	단백질						
1999 kcal	81g					오후	찜감자& 보리차
19일		백미밥 들깨무침국 두부양념조림 진미채무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 채소달걀말이 맛살팽이버섯볶음 청경채무침 깍두기	백미밥 근대된장국 삼치양념찜 마늘종베이컨볶음 애호박나물 배추김치	조: 흰죽 중: 두부채소죽 석: 새우살채소죽	오전	오렌지
에너지	단백질						
2016 kcal	102g					오후	행차&우유
20일		백미밥 달걀찜국 참치채소볶음 검정콩조림 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 돈맥적구이 치커리유자무침 고사리나물 배추김치	백미밥 모듬어묵국 훈제오리채소무침 미니새송이버섯조림 무초절임 배추김치	조: 흰죽 중: 참치채소죽 석: 순두부채소죽	오전	요거트
에너지	단백질						
1976 kcal	103g					오후	증편& 수정과
21일		백미밥 콩나물국 닭살고구마조림 숙갓두부무침 양배추나물 깍두기	잡곡밥 버섯된장국 낙지볶음 물만두찜/초간장 상추겉절이 배추김치	백미밥 황태채묵국 차돌박이숙주볶음 가지나물 아욱된장무침 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기버섯죽 석: 닭살채소죽	오전	사과
에너지	단백질						
1841 kcal	88g					오후	미니와플 &두유

		‘상쾌한’ 조식	‘활력있는’ 중식	‘편안한’ 석식	죽식	간식*충분한 수분
22일		백미밥 소고기미역국 달걀장조림 미니새송이버섯볶음 오이나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 단호박해물찜 사각어묵볶음 양배추나물 깍두기	백미밥 부대찌개 동태전/양념장 탕평채 부추콩가루찜 깍두기	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 북어채소죽	오전 미숫가루
에너지	단백질					
2058 kcal	91g					오후 카스테라 & 우유
23일 상강		백미밥 버섯들깨탕 돈채피망볶음 알감자조림 호박익나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 닭살굴소스조림 브로콜리맛살볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 시금치된장국 적어구이 숙갯두부무침 건파래자반 깍두기	조: 흰죽 중: 닭살채소죽 석: 맛살채소죽	오전 요거트
에너지	단백질					
1913 kcal	86g					오후 수수부꾸미 & 보리차
24일		백미밥 홍합살묵국 베이컨스크램블에그 잔멸치아몬드볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 크림스프 치킨까스/소스 양배추콘샬레드 배추김치 요구르트	백미밥 호박된장찌개 돈육김치찜 고사리들깨볶음 콩나물무침 깍두기	조: 흰죽 중: 잔멸치채소죽 석: 단호박죽	오전 사과
에너지	단백질					
2102 kcal	88g					오후 햇케이크 & 우유
25일		백미밥 시래기된장국 임연수구이 진미채무침 토란대나물 배추김치	잡곡밥 들기름미역국 제육고추장불고기 느타리버섯볶음 부추양파무침 배추김치	백미밥 순두부찌개 떡갈비구이 채어묵볶음 아삭이추위장무침 배추김치	조: 흰죽 중: 순두부채소죽 석: 소고기버섯죽	오전 미숫가루
에너지	단백질					
1992 kcal	95g					오후 쌀과자 & 보리차
26일		백미밥 복엇국 소고기장조림 건새우마늘종볶음 김구이/양념장 배추김치	잡곡밥1/2 가쓰오부시우동 순살아귀찜 도토리묵무침 취나물볶음 깍두기	백미밥 우거지된장국 훈제오리구이/머스타드S 늪은호박조림 열무나물 배추김치	조: 흰죽 중: 새우살채소죽 석: 북어달걀죽	오전 바나나
에너지	단백질					
1845 kcal	85g					오후 프렌치토스트 & 우유
27일		백미밥 달걀찐국 가지미양념찜 감자조림 고춧익나물 배추김치	잡곡밥 우렁된장국 닭볶음탕 우영채볶음 오이무침 배추김치	백미밥 참치김치찌개 해물완자전 궁중떡볶이 얼갈이나물 깍두기	조: 흰죽 중: 닭살채소죽 석: 흰살생선채소죽	오전 요거트
에너지	단백질					
1914 kcal	100g					오후 바람떡 & 동글레차
28일		백미밥 두부새우찜국 너비아니구이 도라지무침 취나물볶음 배추김치	잡곡밥 육개장 고등어구이 새송이버섯볶음 고구마순나물 배추김치	백미밥 아욱된장국 치즈달걀말이 불어묵조림 양념깻잎지 배추김치	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 두부채소죽	오전 키위
에너지	단백질					
1931 kcal	75g					오후 모닝빵 & 우유



※ 하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.