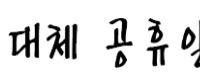


일시				10/1(목)	10/2(금)	10/3(토)
간식				유자차	곡물차	대추차
정성 가득 점심	** 원산지표기 ** 쌀(국내산), 두부류&콩국수&콩비지(중국산), 소고기(호주산), 돼지고기(국내산), 배추김치(배추:국내산,고추:본국산/중국산), 닭고기&오리고기(국내산), 낙지(중국산), 주꾸미(베트남산) 코다리(러시아연방), 미꾸라지(국내산) 고등어(국내산), 연어(미국산) 갈치(모로코/수입산), 적어(미국산) 오징어(국내산/원양산/중국산), 꽃게(국내산/중국산), 가자미(러시아연방), 참조기(기니/중국산), 아귀순살(중국산) 삼치(국내산), 병어(국내산)	 단백질 올바르게 이해하고 저속노화 실천해요 Q. 단백질? 많이 먹을수록 건강에 좋을까? 단백질 과다섭취는 오히려 가속노화의 원인이 될 수도 있습니다. Q. 단백질? 생애 주기에 따라 다르게 섭취해야 한다? 20~40대: 0.8g/1kg 40~60대: 1.0g/1kg 60대 이상: 1.2~1.5g/1kg 20~60대 성인권 기준 1kg당 하루 0.8g, 60대 이상의 경우 하루 1kg당 하루 1.2~1.5g의 단백질 섭취가 권고됩니다.	흑미밥 소고기토란탕 적어구이 비엔나조림이떡케첩볶음 열갈이나물무침 배추김치	쌀밥 근대된장국 우육불고기 해물경단 참나물부추겉절이 배추김치	쌀밥 어묵숙갓탕 두부스테이크*소스 감자조림 도라지무침 배추김치	
			칼로리	676	671	668
간식				요플레&견과류	제철과일	단팥빵&등글레자
건강 가득 저녁			쌀밥 콩나물국 돈사태매추리알조림 방풍나물들기름볶음 상추겉절이 배추김치	쌀밥 무채들깨국 갈치조림 느타리버섯볶음 비름나물무침 배추김치		
			칼로리	655		661
일시	10/5(월)	10/6(화)	10/7(수)	10/8(목)	10/9(금)	10/10(토)
간식	스프	오곡물무차	스프	유자차	곡물차	대추차
정성 가득 점심	쌀밥 닭개장 표고버섯야채볶음 연어까스*타르타르드레싱 무생채 배추김치	기장밥 배추된장국 오징어미나리초무침 잡채어묵볶음 브로콜리캐소스무침 배추김치	쌀밥 들깨미역국 훈제오리구이*겨자소스 호박들기름볶음 오이부추무침 배추김치	유자차 흑미밥 콩비지찌개 초고기구이 가지두반장볶음 취나물무침 배추김치	곡물차 쌀밥 꽃게탕 달걀비 고구마순들깨볶음 양념장에찍어먹는김*기름장 배추김치	쌀밥 소고기된장찌개 삼치조림 코울슬로 숙주나물 배추김치
간식	푸딩&스낵	호떡&메밀차	물만두	요플레&씨리얼	제철과일	밤만쥬&등글레자
건강 가득 저녁		쌀밥 돈육김치찌개 일본식계란찜 명란떡갈비구이 청경채고추장무침 배추김치	쌀밥 감자양파국 적어구이 깻잎순지짐이 콘마카로니샐러드 배추김치	쌀밥 시금치된장국 돈육파채불고기 새송이버섯야채볶음 상추겉절이 배추김치		
일시	10/12(월)	10/13(화)	10/14(수)	10/15(목)	10/16(금)	10/17(토)
간식	스프	오곡물무차	스프	생강차	곡물차	두유
정성 가득 점심	쌀밥 들깨토란탕 임연수구이 맛살계란찜 오이아삭이고추장무침 배추김치	기장밥 도토리묵김치묵사발 제육고추장볶음 깻잎주먹완자전 숙주나물 배추김치	쌀밥 미소평이장국 햄박스테이크*소스 호박새우살볶음 파아아플샐러드*드레싱 배추김치	생강차 흑미밥 해물알탕 매콤김치조림 방풍나물들기름볶음 궁채절임 배추김치	곡물차 쌀밥 열무된장국 표고버섯매추리알장조림 고사리들깨볶음 꼬막살야채무침 배추김치	쌀밥 순대국 가자미구이 시래기들기름지짐이 오이지무침 배추김치
간식	푸딩&스낵	카스텔라&두유	감자	요플레&견과류	제철과일	후레쉬베리&메밀차
건강 가득 저녁	쌀밥 오징어무국 바삭불고기 두부두반장조림 가지나물 배추김치	쌀밥 청국장찌개 코다리조림 오이뽕두리 참나물무침 배추김치	쌀밥 맑은미역국 닭볶음탕 우영개소스무침 콩나물무침 배추김치	쌀밥 순두부찌개 순살아귀가라아게장정 어묵채볶음 고춧잎무침 배추김치	곡물차 쌀밥 홍합살무국 오리주물럭 옥수수김치전 부추겨자소스무침 배추김치	
일시	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)	10/24(토)
간식	스프	오곡물무차	스프	생강차	곡물차	두유
정성 가득 점심	쌀밥 얼큰콩나물국 마늘보쌈 어묵채마늘볶음 모듬쌈*쌈장 배추김치	기장밥 북어채미역국 갈치조림 가지양파볶음 시금치나물무침 배추김치	쌀밥 유부김치국 고기들썩카레 치즈훈은면치즈*소스 양상추샐러드*드레싱 배추김치	생강차 흑미밥 아욱된장국 안동찜닭 느타리버섯아스파라거스볶음 청경채고추장무침 배추김치	곡물차 쌀밥 부대찌개 삼치구이 부추계란볶음 열갈이된장무침 배추김치	쌀밥 감자양파국 훈제오리야채볶음 고구마순들깨볶음 양념깻잎 배추김치
간식	푸딩&스낵	연양갱	짜파게티	요플레&씨리얼	제철과일	오트&수국차
건강 가득 저녁	쌀밥 차돌박이된장찌개 고등어구이 표고버섯들깨볶음 파래자반볶음 배추김치	쌀밥 호박고추장찌개 우육불고기 고구마샐러드 상추오리엔탈무침 배추김치	쌀밥 버섯들깨탕 콩치킨무조림 호박양파볶음 숙강두부부침 배추김치	쌀밥 참복주머니만두국 궁중고기말이 멸치건과류볶음 무생채 배추김치	곡물차 쌀밥 근대된장국 돈육갈치찜 연두부*양념장 오이캐소스무침 백김치	
일시	10/26(월)	10/27(화)	10/28(수)	10/29(목)	10/30(금)	10/31(토)
간식	스프	오곡물무차	스프	생강차	곡물차	두유
정성 가득 점심	표고버섯콩나물밥*부추양념장 미소장국 에그마니카츠 호박새우젓볶음 김가루쪽파무침 배추김치	기장밥 어묵김치국 등갈비바베큐소스조림 연근호박씨조림 무알랭이무침 배추김치	쌀밥 바지락살순두부찌개 가자미구이 건새우마늘볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥 한방복두들죽 광장시장식고기완자전 모듬콩조림 알배기배추부추겉절이 갓김치	쌀밥 감자들깨국 제육고추장볶음 두부들기름구이 양배추사과샐러드 배추김치	쌀밥 열갈이된장국 적어구이 스크램블에그 간장명이나물 배추김치
간식	푸딩&스낵	두유&씨리얼	김치전	요플레&견과류	제철과일	약과&등글레자
건강 가득 저녁	쌀밥 맑은미역국 닭갈비 취나물들기름볶음 궁채절임 배추김치	쌀밥 돈육호박찌개 임연수조림 감자채볶음 가지나물 배추김치	쌀밥 대구탕 잔치잡채 열무나물고추장무침 에그포테이토샐러드 배추김치	쌀밥 파송송계란국 찢은돈육장조림 미역줄기볶음 브로콜리오징어무침 배추김치	곡물차 쌀밥 소고기무국 동태포전 새송이버섯야채볶음 오복치무침 배추김치	