

일시			10/1(목)	10/2(금)	10/3(토)		
간식	** 월산지표기 ** 쌀(국내산), 두부류&콩국수&콩비지(중국산), 소고기(호주산), 돼지고기(국내산), 배추김치(배추:국내산,고추분:국내산/중국산), 닭고기&오리고기(국내산), 낙지(중국산), 주꾸미(베트남산), 코다리(러시아연방), 미꾸라지(국내산), 고등어(국내산), 임연수(미국산), 갈치(오호코/수입산), 적어(미국산), 꽃게(국내산/중국산), 가자미(러시아연방), 참조기(가나/중국산), 아귀순살(중국산), 삼치(국내산), 병어(국내산)	단백질올바르게 이해하고 저속노화 실천해요 Q. 단백질? 많이 먹수록 건강에 좋을까? 단백질 과다섭취는 오히려 가속노화의 원인이 될 수도 있습니다. Q. 단백질? 생애 주기에 따라 다르게 섭취해야 하나? 20~30대 0.8g/kg 40~50대 1.0~1.2g/kg 60대 이상 1.2~1.5g/kg 20~60대 성인은 체중 1kg당 하루 0.8g, 60대 이상의 경우 체중 1kg당 하루 1.2~1.5g의 단백질을 섭취가 권고됩니다.	정글차 잡곡밥 돈육콩비지찌개 적어구이 감자조림 배도라지무침 배추김치 676	무첨가두유 잡곡밥 근대된장국 훈제오리숙주볶음 호박양파볶음 참나물오이겉절이 배추김치 671	개천절		
칼로리			663	661			
일시			10/5(월)	10/6(화)		10/7(수)	10/8(목)
간식			모과차	미숫가루		생강차	올무차
정성	대체 공휴일	잡곡밥 황태채국 오징어미나리초무침 어묵야채볶음 브로콜리개소스무침 배추김치 670	잡곡밥 팥콩순두부찌개 임연수구이 가지돈육채두반장볶음 취나물무침 배추김치 672	보쌈 Day 잡곡밥 배추들깨국 마늘보쌈*소스 쟁반박국수 모듬쌈*쌈장 배추김치 689	잡곡밥 소고기된장찌개 삼치조림 새송이버섯야채볶음 파래자반볶음 배추김치 668		
칼로리		660	659	660	668		
일시		10/12(월)	10/13(화)	10/14(수)	10/15(목)		
간식		무첨가두유	사과차	미숫가루	대추차		
정성	잡곡밥 들깨토란탕 가자미구이 한식잡채 오이아삭이&추쌈장무침 배추김치 675	잡곡밥 도토리묵김치묵사발 오리주물럭 두부완자전 부추겨자소스무침 배추김치 686	잡곡밥 열무된장국 표고버섯매추리알장조림 고사리들깨볶음 포막살야채무침 배추김치 683	양식 Day 잡곡밥 사골곰탕*파송송 매콤감자조림 방풍나물들기름볶음 궁채절임 배추김치 679	잡곡밥 참치미역국 돈육짜장불고기 시래기들기름지침이 오이부추무침 배추김치 688		
칼로리	665	661	667	657			
일시	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)			
간식	무첨가두유	유자차	미숫가루	쌍화차			
정성	잡곡밥 콩나물무국 우육불고기 어묵채마늘쫄볶음 고깃집상추겉절이 배추김치 671	잡곡밥 들깨미역국 순살아귀가라아게강정 어묵채볶음 숙주샐러드 배추김치 669	일월 Day 잡곡밥 유부김치국 고기들썩카레 치즈퐁은멘지까스*소스 바나나양상추크덕요거트샐러드 배추김치 681	잡곡밥 아욱된장국 안동찜닭 느타리버섯아스파라거스볶음 청경채고추장무침 배추김치 675	잡곡밥 부대찌개 삼치구이 부추계란볶음 얼갈이된장무침 배추김치 683		
칼로리	665	661	667	657			
일시	10/26(월)	10/27(화)	10/28(수)	10/29(목)			
간식	무첨가두유	오미자차	미숫가루	자몽차			
정성	비벼 먹는날 표고버섯콩나물밥*부추양념장 미소장국 애그마니카츠 참나물사과유자청무침 김가루쪽파무침 배추김치 682	잡곡밥 어묵김치국 등갈비비베류소스조림 연근호박채조림 무말랭이무침 배추김치 676	잡곡밥 해물된장찌개 갈치조림 누드순대야채볶음 콩나물맛살냉채 배추김치 687	영양식 Day 잡곡밥 한방죽두닭죽 광장시장식고기완자전 호박새우전볶음 알배기배추부추겉절이 갯김치 689	잡곡밥 감자들깨국 제육고추장볶음 두부들기름구이 양배추사과샐러드 배추김치 680		
칼로리	669	671	664	661			
일시	10/26(월)	10/27(화)	10/28(수)	10/29(목)			
간식	무첨가두유	오미자차	미숫가루	자몽차			
정성	잡곡밥 바지락살미역국 오리주물럭 취나물들기름볶음 부추겨자소스무침 배추김치 669	잡곡밥 돈육오박찌개 가자미조림 감자채볶음 숙갓두부무침 배추김치 671	잡곡밥 대구탕 잔치잡채 가지전 방풍나물된장무침 배추김치 664	잡곡밥 파송송계란국 찜은돈육장조림 미역줄기볶음 브로콜리오징어무침 배추김치 661	잡곡밥 경상도고깃국 통태포전 새송이버섯야채볶음 무생채 배추김치 667		
칼로리	669	671	664	661			
일시	10/26(월)	10/27(화)	10/28(수)	10/29(목)			
간식	무첨가두유	오미자차	미숫가루	자몽차			
정성	잡곡밥 바지락살미역국 오리주물럭 취나물들기름볶음 부추겨자소스무침 배추김치 669	잡곡밥 돈육오박찌개 가자미조림 감자채볶음 숙갓두부무침 배추김치 671	잡곡밥 대구탕 잔치잡채 가지전 방풍나물된장무침 배추김치 664	잡곡밥 파송송계란국 찜은돈육장조림 미역줄기볶음 브로콜리오징어무침 배추김치 661	잡곡밥 경상도고깃국 통태포전 새송이버섯야채볶음 무생채 배추김치 667		
칼로리	669	671	664	661			
일시	10/26(월)	10/27(화)	10/28(수)	10/29(목)			
간식	무첨가두유	오미자차	미숫가루	자몽차			
정성	잡곡밥 바지락살미역국 오리주물럭 취나물들기름볶음 부추겨자소스무침 배추김치 669	잡곡밥 돈육오박찌개 가자미조림 감자채볶음 숙갓두부무침 배추김치 671	잡곡밥 대구탕 잔치잡채 가지전 방풍나물된장무침 배추김치 664	잡곡밥 파송송계란국 찜은돈육장조림 미역줄기볶음 브로콜리오징어무침 배추김치 661	잡곡밥 경상도고깃국 통태포전 새송이버섯야채볶음 무생채 배추김치 667		
칼로리	669	671	664	661			