

	월	화	수	목	금	토
				10월01일	10월02일	10월03일
중식				쌀밥/단호박죽 된장찌개 제육볶음 미역줄기볶음 양배추찜/삼장 배추김치&백김치	쌀밥법/완두공죽 특식/ 소고기장터국밥 가라아게튀김 해파리냉채 연근흑임자무침 배추김치&백김치	쌀밥/양공죽 순두부국 순살닭갈비 얼갈이나물된장무침 해초야채무침 배추김치&백김치
				쌀밥/들깨죽 콩나물국 미트볼야채조림 마늘종어묵볶음 실곤약야채무침 배추김치&백김치	쌀밥/소고기버섯죽 근대국 해물등고랑명조림 감자조림 건파래자반볶음 배추김치&백김치	쌀밥/브로컬리죽 무채들깨국 너비아니조림 죽순채볶음 오이무침 배추김치&백김치
	10월05일	10월06일	10월07일	10월08일	10월09일	10월10일
	쌀밥/맛살야채죽 얼갈이된장국 제육두루치기 고사리나물 상추&깻잎쌈/쌈장 배추김치/백김치	쌀밥/닭가슴살죽 새알특식/ 미역국 소불고기 잡채 도토리묵김가루무침 도라지오이무침/케이크 배추김치/백김치	쌀밥/해물죽 무채국 닭갈비 도토리묵김가루무침 양배추참깨드레싱무침 배추김치/백김치	쌀밥/아욱된장죽 고추장찌개 해물까스&타르소스 베이컨양배추볶음 콩나물무침 배추김치/백김치	쌀밥/새우야채죽 시래기국 훈제오리야채볶음 취나물 오이카리리무침 배추김치/백김치	쌀밥/두부죽 모듬해물탕 안심텐더&마스터드소스 김자당근조림 콩나물무침 배추김치/백김치
석식	쌀밥/깨죽 비지찌개 우재버섯볶음 열무된장지짐 미역초무침 배추김치/백김치	쌀밥/브로콜리죽 시래기된장국 두부노타리조림 쥬키니호박나물 오이양파무침 배추김치/백김치	쌀밥/콩죽 숙갓어묵탕 너비아니피망조림 연근조림 곤드레나물 배추김치/백김치	쌀밥/완두공죽 사골만두국 찜닭 얼갈이나물 풋두부무침 배추김치/백김치	쌀밥/흑임자죽 콩가루배추국 दन육숙주콩소스볶음 우영채조림 아욱나물 배추김치/백김치	쌀밥/양공죽 감자양파국 완자피망볶음 노타리아채볶음 된장깻잎지 얼갈이나물
	10월12일	10월13일	10월14일	10월15일	10월16일	10월17일
	쌀밥/옥수수죽 소고기육개장 코다리무조림 도라지나물볶음 부추겉절이 배추김치/백김치	쌀밥/크래미죽 참치김치찌개 닭정육야채조림 얼갈이나물 미역양파초무침 배추김치/백김치	쌀밥/시금치죽 소고기미역국 청파래까스/타르소스 숙갓두부무침 가지야채볶음 배추김치/백김치	쌀밥/달걀야채죽 감자양파국 훈제오리야채볶음 연근조림 오이양파무침 배추김치/백김치	쌀밥/흑임자죽 콩비지찌개 물만두국 귀바로우/탕수소스 소고기탕명채 모듬샐러드&드레싱 배추김치/백김치	쌀밥/양공죽 된장찌개 안동찜닭 돌깨가루고사리볶음 청경채나물 배추김치/백김치
	석식	쌀밥/단호박죽 배추국 돈갈비찜 고구마순볶음 새우살청경채볶음 배추김치/백김치	쌀밥/녹두죽 팽이장국 탕수육/소스 우영채조림 쌈채겉절이 배추김치/백김치	쌀밥/당근죽 계란파국 너비아니간장조림 잡채어묵볶음 배추나물 배추김치/백김치	쌀밥/두부죽 순대국 두부조림 황태채파리&추조림 참나물 배추김치/백김치	쌀밥/완두공죽 콩비지찌개 소고기채야채볶음 잔멸치마늘종조림 숙주나물무침 배추김치/백김치
10월19일		10월20일	10월21일	10월22일	10월23일	10월24일
쌀밥/계란죽 얼갈이된장국 대구까스/타르소스 얼갈이된장무침 모듬샐러드/오리엔탈D 배추김치/백김치		쌀밥/해물죽 청국장찌개 깻잎제육볶음 불어묵볶음 취나물들깨가루무침 배추김치/백김치	쌀밥/두부죽 순살가지미&가래비미역국 제육볶음 미역무초무침 상추/삼장 배추김치/백김치	쌀밥/맛살죽 황태무국 닭갈비 감자당근조림 느타리버섯볶음 배추김치/백김치	쌀밥/미역죽 우렁된장찌개 소고기콩나물밥/양념장 숙갓두부무침 과일샐러드 배추김치/백김치	쌀밥/당근죽 모듬버섯탕 주꾸미야채볶음 맛살야채무침 시금치나물 배추김치/백김치
석식		쌀밥/깨죽 호박감자국 소불고기 스크램블에그 무생채 배추김치/백김치	쌀밥/완두공죽 동태국 비엔나야채조림 애호박새우젓볶음 큐브샐러드 배추김치/백김치	쌀밥/흑임자죽 콩나물국 해물까스/타르소스 고사리볶음 청경채나물 배추김치/백김치	쌀밥/단호박죽 냉이된장국 가오리찜 콩나물 미역초무침 배추김치/백김치	쌀밥/브로콜리죽 오징어무국 순대야채볶음 열무된장나물 고시래기무침 배추김치/백김치
	10월26일	10월27일	10월28일	10월29일	10월30일	10월31일
	쌀밥/소고기야채죽 들깨미역국 돈까스/소스 방풍나물 삼색샐러드 배추김치/백김치	쌀밥/계란죽 참봉국 데리야게닭정육조림 불어묵볶음 콩나물무침 배추김치/백김치	쌀밥/미역죽 청국장찌개 소불고기 가지볶음 양배추찜/쌈장 배추김치/백김치	쌀밥/맛살죽 콩비지찌개 갈치조림 멸치시래기된장지짐 청경채겉절이 배추김치/백김치	쌀밥/콩죽 특식/ 곱창 케이준치킨 오징어초무침 고구마샐러드 배추김치/백김치	쌀밥/깨죽 바지락살미역국 훈제오리 버섯잡채 쌈무부추무침 배추김치/백김치
	석식	쌀밥/흑임자죽 황태계란국 미트볼야채조림 무청시래기된장지짐 오이부추무침 배추김치/백김치	쌀밥/단호박죽 팽이된장국 코다리조림 당근채줄그레인 생취들깨가루무침 배추김치/백김치	쌀밥/당근죽 들깨버섯국 애노타리두부부양념조림 우영채조림 도토리묵야채무침 배추김치/백김치	쌀밥/녹두죽 민물새우호박찌개 제육볶음 모듬쌈&쌈장 유부맛살냉채 배추김치/백김치	쌀밥/브로콜리죽 우채된장국 떡갈비야채볶음 호박나물 무생채 배추김치/백김치
★ 위 메뉴는 상황에 따라 변경될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다. ★ (노인평균영양권장량: 1600kcal ~ 2000kcal, 단백질 40g ~ 50g)						