



		‘상쾌한’ 조식	‘활력있는’ 중식	‘편안한’ 석식	죽식	간식*충분한 수분	
1일		백미밥 호박새우젓국 참치채소볶음 알감자조림 도시락김 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 오징어볶음 도토리묵무침 얼갈이나물 깍두기	백미밥 근대된장국 동그랑땡전 잔멸치과리고추볶음 숙갓나물 배추김치	조: 흰죽 중: 참치채소죽 석: 단호박죽	오전	단감
에너지	단백질					오후	소금빵&우유
1838 kcal	85g						
2일		백미밥 홍합살맑은국 두부양념조림 부들어묵볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 우렁된장찌개 삼치무조림 애너타리버섯볶음 청경채겉절이 배추김치	백미밥 육개장 돈사태찜 가지볶음 콩나물무침 배추김치	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 들깨버섯죽	오전	요거트
에너지	단백질					오후	단호박범벅 &보리차
1809 kcal	86g						
3일		백미밥 복엇국 닭살데리야끼조림 죽순채들깨볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 돈맥떡구이 실곤약채소무침 단호박샐러드 배추김치	백미밥 사골우거찜국 채소달걀찜 브로콜리햄볶음 고춧잎나물 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기브로콜리죽 석: 닭살채소죽	오전	바나나
에너지	단백질					오후	카스테라 &두유
1820 kcal	81g						
4일		백미밥 물만둣국 돈육메알장조림 건새우마늘종볶음 단배추나물 깍두기	잡곡밥 소고기미국 닭갈비 사각어묵피망볶음 치커리사과무침 배추김치	백미밥 참치김치찌개 떡갈비구이 양배추콘샐러드 오이나물 깍두기	조: 흰죽 중: 순두부채소죽 석: 참치채소죽	오전	요거트
에너지	단백질					오후	증편&매실차
2068 kcal	97g						
5일		백미밥 콩나물국 임연수구이 우영채볶음 건파래자반 배추김치	짜장밥 실파달걀국 탕수육/소스 부추무생채 배추김치 요구르트	백미밥 오징어묵국 마파두부 맛살팽이버섯전 세발나물무침 배추김치	조: 흰죽 중: 황태콩나물죽 석: 맛살채소죽	오전	감귤
에너지	단백질					오후	쌀과자와두유
1903 kcal	78g						
6일		백미밥 소고기미역국 비엔나소시지볶음 진미채무침 시래기된장나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 제육김치볶음 표고버섯조림 양배추찜/쌈장 깍두기	백미밥 닭곰탕 고등어구이 감자채볶음 애호박나물 깍두기	조: 흰죽 중: 소고기미역죽 석: 흑임자죽	오전	사과
에너지	단백질					오후	찐빵&우유
1932 kcal	84g						
7일 (일동)		백미밥 아욱된장국 두부달걀구이 불어묵조림 취나물무침 배추김치	잡곡밥 다시마무채국 안동찜닭 청포묵무침 깻잎순나물 배추김치	백미밥2/3 수제비국 오삼불고기 고사리볶음 상추겉절이 배추김치	조: 흰죽 중: 흰살생선채소죽 석: 닭살브로콜리죽	오전	요거트
에너지	단백질					오후	팔시루떡&오미자차
1774 kcal	77g						

		‘상쾌한’ 조식	‘활력있는’ 중식
8일		백미밥 소고기묵국 닭살고구마조림 잔멸치볶음 파래무무침 배추김치	잡곡밥1/2 잔치국수 채소달걀말이 가지튀김/양념장 아삭이고추된장무침 배추김치
에너지	단백질		
2056 kcal	87g		
9일		백미밥2/3 김가루떡국 미트볼조림 밥새우볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 소고기당면볶음 미니새송이버섯조림 도라지무침 깍두기
에너지	단백질		
1795 kcal	82g		
10일		백미밥 무채된장국 소고기장조림 시금치나물 오복치들기름무침 배추김치	잡곡밥 감자양파국 코다리엿장조림 청포묵김가루무침 시래기된장지짐 깍두기
에너지	단백질		
1908 kcal	102g		
11일		백미밥 콩비지백탕 스크램블에그 해물완자조림 오이나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 돈육파채불고기 무생채 상추쌈/쌈장 배추김치
에너지	단백질		
1884 kcal	75g		
12일		백미밥 들기름미역국 참치김치볶음 두부구이 가지나물 깍두기	잡곡밥 시래기된장국 닭갈비 늪은호박조림 고구마순나물 배추김치
에너지	단백질		
1796 kcal	92g		
13일		백미밥 어묵숙갓국 오징어굴소스볶음 브로콜리무침 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 고등어무조림 양송이버섯볶음 근대된장나물 배추김치
에너지	단백질		
2006 kcal	103g		
14일		백미밥 감자맑은국 닭살피망볶음 줘어채무침 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 유부장국 돈까스/소스 양배추샐러드/키위D 깍두기 사과주스
에너지	단백질		
1919 kcal	79g		



		‘상쾌한’ 조식	‘활력있는’ 중식	‘편안한’ 석식	죽식	간식·충분한 수분
15일		백미밥 홍합살묵국 돈육파리고추조림 물만두/양념장 숙갓나물 배추김치	잡곡밥1/2 들깨갈국수 삼치데리야끼구이 미역줄기볶음 콩나물무침 깍두기	백미밥 소고기미역국 두부달걀구이 여향가지볶음 취나물무침 배추김치	조: 흰죽 중: 두부채소죽 석: 소고기채소죽	오전 사과 오후 단호박찜&보리차
에너지	단백질					
1813 kcal	80g					
16일		백미밥 복엇국 섭산적 도라지오이무침 양배추나물 배추김치	잡곡밥 호박된장찌개 제육고추장불고기 고사리나물 쪽파무생채 배추김치	백미밥 닭곰탕 동태전/양념장 애느타리버섯볶음 부추양파무침 깍두기	조: 흰죽 중: 복어채소죽 석: 닭살채소죽	오전 바나나 오후 찐빵&우유
에너지	단백질					
1898 kcal	91g					
17일		백미밥 모듬어묵국 스크램블에그 새우살파프리카볶음 토란대나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 오향장육 취어채무침 고춧잎나물 배추김치	백미밥 짬뽕국 적어구이 마늘종맛살볶음 숙주나물 배추김치	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 맛살채소죽	오전 요거트 오후 통밀쿠키&동글레차
에너지	단백질					
1907 kcal	100g					
18일		백미밥 바지락살맑은국 미트볼케찹조림 우영채볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 달걀살파국 코다리양념찜 물파래새우전 늪은호박조림 깍두기	백미밥 감자양파국 돈채피양볶음 청포묵김무침 청경채나물 배추김치	조: 흰죽 중: 새우살채소죽 석: 단호박죽	오전 미숫가루 오후 찐고구마&녹차
에너지	단백질					
2068 kcal	105g					
19일		백미밥 소고기묵국 참치채소볶음 연두부/양념장 아욱된장무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 고등어카레구이 가지볶음 브로콜리초무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 찜닭 새송이버섯볶음 오이나물 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 닭살브로콜리죽	오전 요거트 오후 카스타드&우유
에너지	단백질					
2128 kcal	86g					
20일		백미밥 건새우미역국 떡갈비구이 잔멸치조림 궁채들깨볶음 배추김치	잡곡밥 사골우거짓국 낙지볶음 콩나물삼색채 양념깻잎지 배추김치	백미밥 청국장찌개 돈육김치찜 감자채볶음 근대나물 깍두기	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 두부채소죽	오전 요거트 오후 증편&매실차
에너지	단백질					
1796 kcal	81g					
21일		백미밥 콩나물국 소고기장조림 연근흑임자소스무침 무나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 오리불고기 애호박새우젓볶음 모듬쌈/쌈장 배추김치	백미밥 동태찌개 치즈달걀말이 베이컨팽이버섯볶음 치커리양파무침 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 달걀버섯죽	오전 감귤 오후 꿀호떡&두유
에너지	단백질					
1998 kcal	83g					

		‘상쾌한’ 조식	‘활력있는’ 중식
22일 (소설)		백미밥 버섯된장국 달걀단호박조림 연두부/양념장 건파래자반 배추김치	잡곡밥1/2 가쓰오부시우동 임연수무조림 가지볶음 시금치나물 배추김치
에너지	단백질		
1852 kcal	76g		
23일		백미밥 소고기묵국 가자미구이 마늘종햄볶음 고사리나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 돈갈비찜 청포묵무침 얼갈이겉절이 깍두기
에너지	단백질		
1961 kcal	88g		
24일		백미밥 복엇국 채소달걀찜 돈채우영볶음 양배추나물 배추김치	잡곡밥 부대찌개 삼치엿장조림 해물부추전 깻잎순나물 배추김치
에너지	단백질		
2041 kcal	92g		
25일		백미밥 순두부백탕 조기양념찜 밥새우볶음 취나물무침 배추김치	카레라이스 미소장국 치킨너겟/머스타드 양상추샐러드/오리엔탈D 깍두기 요구르트
에너지	단백질		
2003 kcal	87g		
26일		백미밥 달걀살파국 떡갈비구이 알감자조림 가지나물 배추김치	잡곡밥2/3 수제비국 고등어무조림 숙주겨자냉채 토란대나물 배추김치
에너지	단백질		
1918 kcal	79g		
27일		백미밥 들깨미역국 비엔나소시지볶음 두부숙갓무침 무생채 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 닭볶음탕 도라지무침 애호박나물 배추김치
에너지	단백질		
1974 kcal	113g		
28일		백미밥 아욱된장국 돈육장조림 죽순채볶음 김가루쪽파무침 배추김치	잡곡밥 사골우거짓국 가자미양념찜 연근조림 치커리오이생채 깍두기
에너지	단백질		
1855 kcal	90g		



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
29일		백미밥 콩나물김치국 소고기버섯볶음 쥐어채무침 토란대나물 깍두기	잡곡밥 호박된장찌개 닭갈비 마늘종맛살볶음 양배추샐러드/다우전D 배추김치	백미밥 북어미역국 돈육볶침 올방개묵무침 오이나물 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기브로콜리죽 석: 북어채소죽	오전	미숫가루
에너지	단백질						
2020 kcal	96g					오후	카스테라&우유
30일		백미밥 시금치된장국 미트볼조림 스크램블에그 파래무무침 배추김치	잡곡밥 뼈해장국 가자미구이 새송이버섯볶음 얼갈이나물 깍두기	백미밥 홍합살뚝국 훈제오리부추무침 가지볶음 양념깻잎지 배추김치	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 흰살생선채소죽	오전	요거트
에너지	단백질						
1835 kcal	95g					오후	찐고구마&동글레차
특식				<절기메뉴> 김장김치(소설) 팔시루떡(입동) *소설: 양력 11.22~23일경 *입동: 양력 11.7~8일경		오전	
						오후	

알레르기 유발식품 표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
--------------	--

원산지 표시	쌀(참쌀, 현미, 흑미 등)		쌀가공품		콩		콩가공품		배추김치		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀	죽	누룽지		두부	순두부	콩비지	배추	고춧가루	한우	육우				
	수산물										수산물·식육가공품				
	고등어	명태	갈치	참조기	오징어	낙지	주꾸미	꽃게	아귀						

※ 식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.

※ 백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다.

※ 하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.