



주간식단표



일시: 2019.3.4 ~ 2019.3.10

*원산지: 쌀(국내산) 김치(국내산) 쇠고기(국내산, 호주산) 돼지고기(국내산) 닭고기(국내산) 천일염(국내산)

	월요일(3/4)	화요일(3/5)	수요일(3/6)	목요일(3/7)	금요일(3/8)	토요일(3/9)	일요일(3/10)
 아침	잡곡밥/김치 콩죽 유부미소국 오징어젓 백나박김치	잡곡밥/김치 소고기야채죽 시금치국 장조림 동치미	잡곡밥/흰죽, 김치 소고기무국 콩치무조림 가지나물 치커리겉절이	잡곡밥/김치 홍합미역죽 어묵국 온두부/양념장 나박김치	잡곡밥/흰죽, 김치 배추된장국 돈사태찜 맛김 오이무침	잡곡밥/김치 스프 모닝빵 딸기잼 계란볶음	잡곡밥/흰죽, 김치 호박새우젓국 돈전조림 꽃맛살무침 비타민겉절이
원산지	오징어-원양산	소고기-호주산	소고기-호주산, 콩치-원양산		돼지고기-국내산		
 점심	잡곡밥/야채죽, 김치 콩나물밥/달래장 조갯살미역국 계란찜 물미역초무침	애호박죽, 김치 냉이된장찌개 떡갈비조림 연어샐러드 숙주나물무침	잡곡밥/옥수수죽, 김치 숙국 불고기 풋마늘무침 들기름김치볶음	잡곡밥/시금치죽, 김치 육개장 닭강정 봄동겉절이 감자조림	잡곡밥/야채죽, 김치 열무비빔밥 계란후라이 미소미역국 메밀전병	잡곡밥/멸치죽, 김치 된장찌개 제육볶음 상추겉절이 청포묵무침	잡곡밥/야채죽, 김치 근대국 닭볶음탕 새송이야채볶음 시금치무침
원산지	소고기-호주산	연어-칠레산	소고기-호주산, 콩치-원양산	소고기-호주산, 닭-국내산	소고기-호주산	돼지고기-국내산	닭-국내산
간식	대추차/물만두	우유/완두앙금빵, 요구르트	두유/요플레	대추차/롤케익, 요구르트	요플레/호박죽	생강차/바나나	두유/글
 저녁	잡곡밥/흰죽, 김치 아욱국 삼치조림 순대볶음 콩나물무침	잡곡밥/흰죽, 김치 순두부찌개 돈까스/소스 알감자조림 유채나물무침	잡곡밥/흰죽, 김치 청국장찌개 닭간장조림 멸치파리볶음 방풍나물무침	잡곡밥/흰죽, 김치 물만두국 닭살야채볶음 도토리묵무침 근대나물	잡곡밥/흰죽, 김치 콩나물국 비빔만두 어묵잡채 죽순무침	잡곡밥/흰죽, 김치 김치찌개 갈치조림 연두부/오리엔탈소스 짜사이무침	잡곡밥/흰죽, 김치 시래기국 코다리조림 두부조림 오복지무침
원산지	삼치-국내산		닭-국내산	닭-국내산		갈치-파키스탄	코다리-러시아산

*상기식단은 시장 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

* 한국인 1일 영양권장량에 의해 열량 1,800kcal, 단백질 60g 이상 지급



