



# 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	잡곡밥/김치	잡곡밥/흰죽, 김치	잡곡밥/김치	잡곡밥/흰죽, 김치	잡곡밥/김치	잡곡밥/흰죽, 김치
	콩죽	소고기야채죽	소고기무국	홍합미역죽	배추된장국	스프	호박새우젓국
	유부미소국	시금치국	꽁치무조림	어묵국	돈사태찜	모닝빵	돈전조림
	오징어젓	장조림	가지나물	온두부/양념장	맛김	딸기잼	꽃맛살무침
	백나박김치	동치미	치커리겉절이	나박김치	오이무침	계란볶음	비타민겉절이
원산지	오징어-원양산	소고기-호주산	소고기-호주산, 꽁치-원양산		돼지고기-국내산		
점심	잡곡밥/야채죽, 김치	애호박죽, 김치	잡곡밥/옥수수죽, 김치	잡곡밥/시금치죽, 김치	잡곡밥/야채죽, 김치	잡곡밥/멸치죽, 김치	잡곡밥/야채죽, 김치
	콩나물밥/달래장	냉이된장찌개	쑥국	육개장	열무비빔밥	된장찌개	근대국
	조갯살미역국	떡갈비조림	불고기	닭강정	계란후라이	제육볶음	닭볶음탕
	계란찜	연어샐러드	풋마늘무침	봄동겉절이	미소미역국	상추겉절이	새송이야채볶음
	물미역초무침	숙주나물무침	들기름김치볶음	감자조림	메밀전병	청포묵무침	시금치무침
원산지	소고기-호주산	연어-칠레산	소고기-호주산, 꽁치-원양산	소고기-호주산, 닭-국내산	소고기-호주산	돼지고기-국내산	닭-국내산
간식	대추차/물만두	우유/완두양금빵, 요구르트	두유/요플레	대추차/롤케익, 요구르트	요플레/호박죽	생강차/바나나	두유/귤
저녁	잡곡밥/흰죽, 김치	잡곡밥/흰죽, 김치	잡곡밥/흰죽, 김치	잡곡밥/흰죽, 김치	잡곡밥/흰죽, 김치	잡곡밥/흰죽, 김치	잡곡밥/흰죽, 김치
	아욱국	순두부찌개	청국장찌개	물만두국	콩나물국	김치찌개	시래기국
	삼치조림	돈까스/소스	닭간장조림	닭살야채볶음	비빔만두	갈치조림	코다리조림
	순대볶음	알감자조림	멸치꽈리볶음	도토리묵무침	어묵잡채	연두부/오리엔탈소스	두부조림
	콩나물무침	유채나물무침	방풍나물무침	근대나물	죽순무침	짜사이무침	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







