



주간식단표



일시: 2019.3.25 ~ 2019.3.31

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

	월요일(3/25)	화요일(3/26)	수요일(3/27)	목요일(3/28)	금요일(3/29)	토요일(3/30)	일요일(3/31)
아침 	잡곡밥/김치 소고기죽 배추국 오징어젓 백나박김치	잡곡밥/김치 옥수수죽 유부미소국 장조림 동치미	잡곡밥/흰죽, 김치 복어국 공치무조림 숙주나물무침 김구이	잡곡밥/김치 콩죽 배추국 온두부/양념장 나박김치	잡곡밥/흰죽, 김치 순두부국 스크램블에그 꽃맛살샐러드 깻잎지무침	잡곡밥/김치 타락죽 얼갈이된장국 김부각 동치미	잡곡밥/흰죽, 김치 유채된장국 닭가슴살장조림 어묵볶음 치커리겉절이
원산지	오징어-원양산	소고기-호주산	복어채-러시아산			소고기-호주산	닭-국내산
점심 	잡곡밥/야채죽, 김치 계란파국 카레라이스 단무지 웨지감자튀김	애호박죽, 김치 굴국 닭볶음탕 단호박샐러드 연근조림	잡곡밥/옥수수죽, 김치 미소미역국 나시고랭 춘권 계란후라이	잡곡밥/시금치죽, 김치 냉이된장국 불고기 무쌈 알감자조림	잡곡밥/야채죽, 김치 꽃게탕 닭봉간장조림 계란찜 해초면골뱅이무침	잡곡밥/멸치죽, 김치 근대국 사태무조림 오이무침 도토리묵무침	잡곡밥/야채죽, 김치 콩비지찌개 제육볶음 부추겉절이 두부민찌조림
원산지	돈육-국내산	닭-국내산	소고기-호주산	소고기-호주산	꽃게-중국산, 닭-국내산	소고기-호주산	돈육-국내산
간식	대추차/소보루, 요구르트	우유/사과	두유/요플레	대추차/씨리얼, 우유	요플레/초코우유	생강차/바나나	두유/롤케익, 요구르트
저녁 	잡곡밥/흰죽, 김치 수제비국 미트볼조림 참나물겉절이 연두부/양념장	잡곡밥/흰죽, 김치 시래기국 코다리조림 새송이굴소스볶음 시금치무침	잡곡밥/흰죽, 김치 얼갈이배추국 너비아니구이 김치볶음 온두부	잡곡밥/흰죽, 김치 스프 생선까스/소스 샐러드/참깨소스 베이컨드빈스	잡곡밥/흰죽, 김치 아욱된장국 소고기양송이덮밥 청경채나물 짜사이무침	잡곡밥/흰죽, 김치 시금치국 자반고등어조림 가지나물 얼갈이겉절이	잡곡밥/흰죽, 김치 소고기무국 훈제오리볶음 콩나물무침 오이지무침
원산지		코다리-러시아산				고등어-국내산	소고기-호주산, 오리-국내산

*상기식단은 시장 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

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



