



주간식단표



일시: 2019.4.1 ~ 2019.4.7

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

	월요일(4/1)	화요일(4/2)	수요일(4/3)	목요일(4/4)	금요일(4/5)	토요일(4/6)	일요일(4/7)
아침 	잡곡밥/김치 콩죽 배추국 오징어젓 백나박김치	잡곡밥/김치 흑임자죽 아욱국 장조림 동치미	잡곡밥/흰죽, 김치 순두부찌개 스크램블에그 도토리묵무침 돌나물/초장	잡곡밥/김치 마죽 미역미소국 온두부/양념장 나박김치	잡곡밥/흰죽, 김치 복어국 돈채피망볶음 마카로니샐러드 유채나물	잡곡밥/김치 소고기죽 유부미소국 김부각 동치미	잡곡밥/흰죽, 김치 근대국 해물전조림 두부민찌조림 오이지무침
원산지	오징어-원양산	소고기-호주산			복어-국내산	소고기-호주산	소고기-호주산
점심 	잡곡밥/야채죽, 김치 곰탕 국수사리/단무지 간소새우 순대찜	애호박죽, 김치 근대국 삼겹살마늘볶음 상추쌈 오이무침	잡곡밥/옥수수죽, 김치 동태찌개 치킨가라아게 어묵볶음 시금치나물	잡곡밥/시금치죽, 김치 썩국 한방돈갈비찜 냉이두부조림 오이달래무침	잡곡밥/야채죽, 김치 국수장국 단무지 단호박샐러드 야채고로케	잡곡밥/멸치죽, 김치 수제비국 우채표고볶음 가지나물 콩나물무침	잡곡밥/야채죽, 김치 된장찌개 코다리조림 궁중잡채 짜사이무침
원산지	사골-국내산	돈육-국내산	동태-러시아산	돈육-국내산		소고기-호주산	코다리-러시아산
간식	대추차/요플레	우유/모닝빵, 딸기잼	두유/사과쿠키, 요구르트	대추차/딸기	요플레/초코우유	생강차/바나나	두유/오렌지
저녁 	잡곡밥/흰죽, 김치 미역국 콩치무조림 펜네크림소스 마늘쫀무침	잡곡밥/흰죽, 김치 다슬기부추국 닭봉조림 숙주나물무침 참나물무침	잡곡밥/흰죽, 김치 시금치된장국 돈육고추장볶음 죽순들깨나물 알감자조림	잡곡밥/흰죽, 김치 소고기무국 닭볶음탕 도라지무침 청경채겉절이	잡곡밥/흰죽, 김치 콩비지찌개 섭산적조림 청포묵무침 시금치나물	잡곡밥/흰죽, 김치 콩나물김치국 순대야채볶음 깻잎전 치커리무침	잡곡밥/흰죽, 김치 물만두국 닭강정 계란찜 해초무침
원산지	콩치-원양산	닭-국내산	돈육-국내산	소고기-호주산, 닭-국내산			닭-국내산

*상기식단은 시장 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

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



