



주간식단표



일시: 2019.4.8 ~ 2019.4.14

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

	월요일(4/8)	화요일(4/9)	수요일(4/10)	목요일(4/11)	금요일(4/12)	토요일(4/13)	일요일(4/14)
아침 	잡곡밥/김치 옥수수죽 얼갈이된장국 오징어젓 백나박김치	잡곡밥/김치 전복죽 배추국 장조림 동치미	잡곡밥/흰죽,김치 어묵국 닭살야채볶음 두부조림 짜사이무침	잡곡밥/김치 야채죽 미소미역국 온두부/양념장 나박김치	잡곡밥/흰죽,김치 아욱국 섭산적조림 애호박볶음 미역줄기볶음	잡곡밥/김치 흑임자죽 시금치된장국 김부각 동치미	잡곡밥/흰죽,김치 미역국 햄야채볶음 시래기나물 맛김
원산지	오징어-원양산	소고기-호주산	닭-국내산	소고기-호주산	닭-국내산		소고기--호주산
점심 	잡곡밥/야채죽,김치 콩나물밥/달래장 미역국 닭봉조림 오이무침	애호박죽,김치 계란파국 꽃비빔밥 계란후라이 메밀전병	잡곡밥/옥수수죽,김치 근대국 간장게장 계란찜 콩나물무침	잡곡밥/시금치죽,김치 된장찌개 제육볶음 머위잎나물 어묵볶음	잡곡밥/야채죽,김치 사골우거지국 갈비찜 잡채 연어샐러드	잡곡밥/멸치죽, 김치 계란파국 소고기덮밥 두부조림 도라지오이무침	잡곡밥/야채죽,김치 복어국 소고기사태찜 가지나물 시금치무침
원산지	소고기-호주,닭-국내산	소고기-호주산	꽃게-중국산	돈육-국내산	소고기-호주산	소고기-호주산	소고기-호주산
간식	대추차/씨리얼,우유	우유/황도	두유/오렌지	대추차/롤케익,주스	요플레/카스타드,요구르트	생강차/바나나	두유/소보루,요구르트
저녁 	잡곡밥/흰죽,김치 스프 돈까스/소스 가든샐러드/키위드레싱 도토리묵무침	잡곡밥/흰죽,김치 육개장 부추전 공치무조림 숙주나물	잡곡밥/흰죽,김치 만두국 치킨너겟/머스타드 새송이볶음 오이무침	잡곡밥/흰죽,김치 시금치건새우국 치킨가라아게 청포묵무침 오이부추무침	잡곡밥/흰죽,김치 근대국 삼치무조림 미트볼조림 치커리무침	잡곡밥/흰죽,김치 콩나물국 탕수육/소스 알감자조림 돌나물/초장	잡곡밥/흰죽,김치 얼갈이된장국 닭볶음탕 멸치포갯추조림 청경채겉절이
원산지		소고기-호주산	닭-국내산	닭-국내산	삼치-국내산		닭-국내산

*상기식단은 시장 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

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



