



# 주간식단표



일시: 2019.4.15 ~ 2019.4.21

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

	월요일(4/15)	화요일(4/16)	수요일(4/17)	목요일(4/18)	금요일(4/19)	토요일(4/20)	일요일(4/21)
<b>아침</b> 	잡곡밥/김치 녹두죽 배추국 오징어젓 백나박김치	잡곡밥/김치 참치야채죽 미소유부국 장조림 동치미	잡곡밥/흰죽, 김치 들깨미역국 닭살야채볶음 청포묵무침 짜사이무침	잡곡밥/김치 소고기야채죽 미소미역국 온두부/양념장 나박김치	잡곡밥/흰죽, 김치 순두부찌개 마파두부 도토리묵무침 어묵볶음	잡곡밥/김치 흑임자죽 근대된장국 김부각 동치미	잡곡밥/흰죽, 김치 사골우거지국 소채표고볶음 메밀죽김치무침 맛김
원산지	오징어-원양산	소고기-호주산	닭-국내산	소고기-호주산	소고기-호주산		소고기-호주산
<b>점심</b> 	잡곡밥/야채죽, 김치 들깨미역국 카레라이스 단무지 야채튀김	애호박죽, 김치 알탕 닭볶음탕 들나물초장 해파리무침	잡곡밥/옥수수죽, 김치 짜장면 짬봉국 단무지 물만두	잡곡밥/시금치죽, 김치 된장찌개 불고기 명이나물 콩나물무침	잡곡밥/야채죽, 김치 사골국 봄동겉절이 오이소박이 감자치즈고로케	잡곡밥/멸치죽, 김치 육개장 부추잡채 꽃빵 계란찜	잡곡밥/야채죽, 김치 미역국 사태무조림 호박나물 오이무침
원산지	돈육-국내산	동태알-러시아산, 닭-국내산	돈육-국내산	소고기-호주산	사골-국내산	소고기-호주산	소고기-호주산, 돈육-국내산
간식	대추차/팔죽	우유/브라우니, 주스	두유/요플레	대추차/카스타드, 요구르트	요플레/단호박찜	생강차/오렌지	두유/바나나
<b>저녁</b> 	잡곡밥/흰죽, 김치 어묵국 부추전 가지민씨볶음 숙주나물	잡곡밥/흰죽, 김치 아욱국 제육볶음 섭산적조림 치커리무침	잡곡밥/흰죽, 김치 복어국 치킨가라아게 마카로니샐러드 청경채겉절이	잡곡밥/흰죽, 김치 시금치국 함박스테이크조림 느타리아채볶음 오이지무침	잡곡밥/흰죽, 김치 수제비국 해물완자전 새송이볶음 우영채조림	잡곡밥/흰죽, 김치 콩나물국 훈제오리/머스타드 두부조림 도라지오이무침	잡곡밥/흰죽, 김치 시금치국 닭봉조림 연두부초장 해초무침
원산지	소고기-호주산	돈육-국내산	복어-러시아산	돈육-국내산		오리-국내산	닭-국내산

\*상기식단은 시장 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

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







