



# 주간식단표



일시: 2019.4.22 ~ 2019.4.28

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

	월요일(4/22)	화요일(4/23)	수요일(4/24)	목요일(4/25)	금요일(4/26)	토요일(4/27)	일요일(4/28)
 아침	잡곡밥/김치 전복죽 얼갈이국 오징어젓 백나박김치	잡곡밥/김치 소고기야채죽 미역미소국 장조림 동치미	잡곡밥/흰죽, 김치 복어국 닭살야채볶음 어묵볶음 짜사이무침	잡곡밥/김치 마죽 배추된장국 온두부/양념장 나박김치	잡곡밥/흰죽, 김치 콩나물김치국 계란볶음 호박새우젓볶음 시금치무침	잡곡밥/김치 옥수수죽 얼갈이된장국 김부각 동치미	잡곡밥/흰죽, 김치 소고기무국 콩치무조림 어묵마늘쫄볶음 유채나물무침
원산지	오징어-원양산	소고기-호주산	복어채-러시아산, 닭-국내산				소고기-호주산
 점심	잡곡밥/야채죽, 김치 계란파국 열무비빔밥 계란후라이/양념장 시즈닝웨지	잡곡밥/애호박죽, 김치 닭장각탕 코다리조림 감자조림 숙주나물	잡곡밥/옥수수죽, 김치 된장찌개 삼겹살마늘볶음 상추쌈/쌈장 부추양파무침	잡곡밥/시금치죽, 김치 부대찌개 닭볶음탕 두부조림 시금치무침	잡곡밥/야채죽, 김치 숙갓우동 타코야끼 단무지, 락교	잡곡밥/멸치죽, 김치 열무된장국 돈사태찜 알감자조림 콩나물무침	잡곡밥/야채죽, 김치 미역국 생선까스/소스 치커리유자무침 마파두부
원산지	소고기-호주	닭-국내산, 코다리-러시아산	삼겹살-독일산	닭-국내산		돈육-국내산	소고기-호주산
간식	대추차/초코우유	우유/과일푸딩	두유/씨리얼, 우유	대추차/케익, 과일	요플레/롤케익, 요구르트	생강차/오렌지	두유/바나나
 저녁	잡곡밥/흰죽, 김치 소고기무국 소고기가지볶음 순대야채볶음 무생채	잡곡밥/흰죽, 김치 콩나물국 떡갈비조림 순대볶음 청경채나물	잡곡밥/흰죽, 김치 무들깨국 탕수육/소스 해초면무침 콩나물무침	잡곡밥/흰죽, 김치 청국장찌개 임연수조림 비빔만두 마늘쫄무침	잡곡밥/흰죽, 김치 콩비지찌개 김치전 가지나물 오이지무침	잡곡밥/흰죽, 김치 부추다슬기국 닭봉조림 느타리야채볶음 미역줄기볶음	잡곡밥/흰죽, 김치 순두부찌개 치킨강정 꽃맛샐러드 오이무침
원산지	소고기-호주					닭-국내산	닭-국내산

\*상기식단은 시장 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

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







