



주간식단표



일시: 2019.4.29 ~ 2019.5.5

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

	월요일(4/29)	화요일(4/30)	수요일(5/1)	목요일(5/2)	금요일(5/3)	토요일(5/4)	일요일(5/5)
아침 	잡곡밥/김치 흑임자죽 배추국 오징어젓 백나박김치	잡곡밥/김치 닭고기시금치죽 유채된장국 장조림 동치미	잡곡밥/흰죽, 김치 조갯살미역국 두부조림 어묵볶음 애호박나물	잡곡밥/김치 미역순두부들깨죽 근대국 온두부/양념장 나박김치	잡곡밥/흰죽, 김치 소고기무국 장뚝뚝이 계란볶음 유채나물	잡곡밥/김치 소고기야채죽 얼갈이된장국 김부각 동치미	잡곡밥/흰죽, 김치 콩나물국 콩치무조림 청포묵무침 숙주무침
원산지	오징어-원양산	소고기-호주산					
점심 	잡곡밥/야채죽, 김치 사골우거지국 제육볶음 모듬쌈 연두부/양념장	잡곡밥/애호박죽, 김치 추어탕 간소새우 감자샐러드 숙주나물무침	잡곡밥/옥수수죽, 김치 우렁살된장국 등갈비김치찜 도토리묵무침 우거지멸치지짐	잡곡밥/시금치죽, 김치 미소두부국 나시고랭 단무지 시금치겉절이	잡곡밥/야채죽, 김치 꽃게탕 궁중잡채 젓소스닭살냉채 깻잎나물	잡곡밥/멸치죽, 김치 북어계란국 닭봉조림 새우살계란찜 시금치나물	잡곡밥/야채죽, 김치 굴순두부찌개 코다리찜 소고기가지볶음 미나리무침
원산지							
간식	대추차/요플레	우유/바나나	두유/씨리얼, 요플레	대추차/씨리얼, 우유	요플레/카스타르, 요구르트	생강차/고구마찜	두유/오렌지
저녁 	잡곡밥/흰죽, 김치 버섯깨탕 치킨데리야끼조림 해물청경채볶음 오이지무침	잡곡밥/흰죽, 김치 스프 생선커틀릿/소스 미트소스스파게티 가든샐러드/키위소스	잡곡밥/흰죽, 김치 청국장찌개 해물파전 임연수조림 근대나물	잡곡밥/흰죽, 김치 만두국 섭산적조림 묵말랭이볶음 콩나물무침	잡곡밥/흰죽, 김치 어묵국 돈채부추볶음 멸치아몬드조림 비타민겉절이	잡곡밥/흰죽, 김치 소고기미역국 마파두부 순대찜 짜사이무침	잡곡밥/흰죽, 김치 건새우아육국 탕수육/소스 감자조림 청경채겉절이
원산지							

*상기식단은 시장 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

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



