



# 주간식단표



일시: 2019.5.6 ~ 2019.5.12

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

	월요일(5/6)	화요일(5/7)	수요일(5/8)	목요일(5/9)	금요일(5/10)	토요일(5/11)	일요일(5/12)
<b>아침</b> 	잡곡밥/김치 콩죽 시금치국 오징어젓 백나박김치	잡곡밥/김치 소고기타락죽 알배추국 장조림 동치미	잡곡밥/흰죽, 김치 아욱국 돈채우스터볶음 홍합살무숙채 시금치나물	잡곡밥/김치 녹두죽 미역미소국 온두부/양념장 나박김치	잡곡밥/흰죽, 김치 유채된장국 콩치무조림 참나물겉절이 오이지무침	잡곡밥/김치 삼계죽 얼갈이된장국 김부각 동치미	잡곡밥/흰죽, 김치 북어국 닭가슴살장조림 호박새우젓볶음 조미김
원산지	오징어-원양산	소고기-호주산	돈육-국내산		콩치-원양산	닭-국내산	북어-러시아산, 닭-국내산
<b>점심</b> 	잡곡밥/야채죽, 김치 비지찌개 훈제오리볶음 무쌈 잡채	잡곡밥/애호박죽, 김치 수제비국 제육볶음 모듬쌈 감자샐러드	잡곡밥/옥수수죽, 김치 미역국 한방갈비찜 오이도라지무침 모듬전	잡곡밥/시금치죽, 김치 계란파국 카레라이스 단무지 물만두튀김	잡곡밥/야채죽, 김치 사골우거지국 숙주불고기 가든샐러드/소스 궁중잡채	잡곡밥/멸치죽, 김치 육개장 치킨가라아게 두부조림 어묵볶음	잡곡밥/야채죽, 김치 열무된장국 사태조림 오이무침 도토리묵무침
원산지	오리-국내산, 돈육-국내산	돈육-국내산	갈비-호주산	돈육-국내산	소고기-호주산	소고기-호주산, 닭-국내산	소고기-호주산
간식	대추차/요플레	우유/브라우니, 요구르트	두유/오렌지, 수박, 약식	대추차/고구마찜	요플레/바나나	생강차/오렌지	두유/롤케익, 주스
<b>저녁</b> 	잡곡밥/흰죽, 김치 배추된장국 섭산적조림 감자조림 청경채겉절이	잡곡밥/흰죽, 김치 근대국 닭볶음탕 새발나물 가지볶음	잡곡밥/흰죽, 김치 순두부찌개 간풍기 새송이야채볶음 숙주나물	잡곡밥/흰죽, 김치 무들깨국 돈사태조림 청경채나물 어묵마늘종볶음	잡곡밥/흰죽, 김치 돈육김치찌개 돈까스/소스 시금치무침 멸치조림	잡곡밥/흰죽, 김치 굴국 해파리냉채 소채가지볶음 비타민겉절이	잡곡밥/흰죽, 김치 콩나물국 방어조림 계란찜 짜사이무침
원산지	돈육-국내산	닭-국내산	닭-국내산	돈육-국내산	돈육-국내산	소고기-호주산	

\*상기식단은 시장 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

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







