



# 주간식단표



일시: 2019.5.13 ~ 2019.5.19

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

	월요일(5/13)	화요일(5/14)	수요일(5/15)	목요일(5/16)	금요일(5/17)	토요일(5/18)	일요일(5/19)
<b>아침</b> 	잡곡밥/김치 흑임자죽 근대국 오징어젓 백나박김치	잡곡밥/김치 마죽 유부미소국 장조림 동치미	잡곡밥/흰죽,김치 근대국 닭가슴살장조림 어묵볶음 짜사이무침	잡곡밥/김치 소고기야채죽 미역미소국 온두부/양념장 나박김치	잡곡밥/흰죽,김치 순두부찌개 계란부추볶음 청포묵무침 유채나물무침	잡곡밥/김치 옥수수죽 배추국 김부각 동치미	잡곡밥/흰죽,김치 들깨미역국 콩치무조림 계란찜 부추겉절이
원산지	오징어-원양산	소고기-호주산	닭-국내산	소고기-호주산		닭-국내산	
<b>점심</b> 	잡곡밥/야채죽,김치 꽃게탕 섭산적조림 감자조림 숙주나물	잡곡밥/애호박죽,김치 소고기전골 닭봉간장조림 두부조림 시금치나물	잡곡밥/옥수수죽,김치 잔치국수 오이소박이 단호박샐러드 단무지	잡곡밥/시금치죽,김치 만두국 치킨가라아게 도토리묵무침 숙주나물	잡곡밥/야채죽,김치 미역국 새우살볶음밥 미더덕콩나물찜 청경채겉절이	잡곡밥/멸치죽, 김치 어묵탕 돈육쪽찜 모듬쌈 해초무침	잡곡밥/야채죽,김치 건새우아육국 불고기 가지나물 콩나물무침
원산지	꽃게-중국산	소고기-호주산,닭-국내산		닭-국내산			
<b>간식</b>	대추차/바나나우유	우유/요플레	두유/소보로,요구르트	대추차/황도	요플레/씨리얼,우유	생강차/바나나	두유/오렌지
<b>저녁</b> 	잡곡밥/흰죽,김치 수제비국 꽃맛살샐러드 모듬전 오이무침	잡곡밥/흰죽,김치 된장찌개 고등어무조림 애호박볶음 참나물무침	잡곡밥/흰죽,김치 콩나물국 코다리조림 마늘쫄무침 알감자조림	잡곡밥/흰죽,김치 브로콜리스프 돈까스/소스 블루베리샐러드 베이컨드빈스	잡곡밥/흰죽,김치 시금치국 탕수육/소스 느타리아채볶음 쪽파김무침	잡곡밥/흰죽,김치 참치김치찌개 닭봉간장조림 어묵볶음 비타민겉절이	잡곡밥/흰죽,김치 북어국 치킨강정 두부민짜조림 취나물무침
원산지		고등어-국내산	코다리-러시아산				

\*상기식단은 시장 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

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







