



# 주간식단표



일시: 2019.6.17 ~ 2019.6.23

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

	월요일(6/17)	화요일(6/18)	수요일(6/19)	목요일(6/20)	금요일(6/21)	토요일(6/22)	일요일(6/23)
<b>아침</b> 	잡곡밥/김치 마죽 얼갈이국 오징어젓 백나박김치	잡곡밥/김치 소고기야채죽 배추된장국 장조림 동치미	잡곡밥/흰죽, 김치 근대국 소채피망볶음 콩나물무침 마늘쫄무침	잡곡밥/김치 녹두죽 들깨미역국 온두부/양념장 나박김치	잡곡밥/흰죽, 김치 아욱국 해물전조림 스크램블에그 참나물무침	잡곡밥/김치 소고기타락죽 근대된장국 김부각 동치미	잡곡밥/흰죽, 김치 북어국 훈제오리볶음 어묵볶음 짜사이무침
원산지	오징어-원양산	소고기-호주산	소고기-호주산			소고기-호주산	북어-러시아산, 오리-국내산
<b>점심</b> 	잡곡밥/야채죽, 김치 미소미역국 카레라이스 단무지 새우춘권	잡곡밥/애호박죽, 김치 부추다슬기국 제육볶음 상추겉절이 오이지무침	잡곡밥/옥수수죽, 김치 묵국 치킨가라아게 두부조림 치커리무침	잡곡밥/시금치죽, 김치 만두국 닭봉조림 가지민씨볶음 콩나물무침	잡곡밥/야채죽, 김치 콩국수 계란찜 단무지 오이소박이	잡곡밥/멸치죽, 김치 사골우거지국 고추잡채 해초면무침 꽃빵	잡곡밥/야채죽, 김치 미역국 불고기 가든샐러드 오이무침
원산지	돈육-국내산	돈육-국내산	닭-국내산	닭-국내산, 소고기-호주산		돈육-국내산	소고기-호주산
간식	대추차/오렌지	우유/요플레	두유/초쿠우유	대추차/케익, 과일	요플레/바나나	생강차/수박	두유/감자찜
<b>저녁</b> 	잡곡밥/흰죽, 김치 비지찌개 떡갈비조림 도토리묵무침 유채나물무침	잡곡밥/흰죽, 김치 어묵국 김치공치조림 순대볶음 숙주나물	잡곡밥/흰죽, 김치 배추된장국 돈사태찜 감자조림 짜사이무침	잡곡밥/흰죽, 김치 순두부백탕 순대찜 갈치조림 천사채샐러드	잡곡밥/흰죽, 김치 얼갈이된장국 함박스테이크조림 애호박새우젓볶음 시금치무침	잡곡밥/흰죽, 김치 꽃게탕 닭볶음탕 연근조림 청경채나물	잡곡밥/흰죽, 김치 소고기무국 코다리조림 알감자조림 숙갓나물
원산지			돈육-국내산	갈치-파키스탄산		꽃게-중국산	소고기-호주산, 북어-러시아산

\*상기식단은 시장 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

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







