

# 주간식단표

| 요일/날짜             | 월(9/14)                                                   | 화(9/15)                                                   | 수(9/16)                                                      | 목(9/17)                                                    | 금(9/18)                                                      | 토(9/19)                                                     | 일(9/20)                                                     |
|-------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 행복을<br>여는<br>아침   | 잡곡밥/영양죽<br>누룽지<br>김구이<br>계란찜<br>취나물<br>배추김치/나박김치          | 잡곡밥/영양죽<br>소고기무국<br>돌자반<br>동태전<br>감자조림<br>배추김치/나박김치       | 잡곡밥/영양죽<br>누룽지<br>김구이<br>두부양념조림<br>무새우젓볶음<br>배추김치/나박김치       | 잡곡밥/영양죽<br>닭살미역국<br>돌자반<br>오징어젓갈<br>우영조림<br>배추김치/나박김치      | 잡곡밥/영양죽<br>누룽지<br>김구이<br>우채버섯볶음<br>숙주나물<br>배추김치/나박김치         | 잡곡밥/영양죽<br>호박새우젓국<br>돌자반<br>메추리알장조림<br>깻잎나물<br>배추김치/나박김치    | 잡곡밥/영양죽<br>누룽지<br>김구이<br>마카로니샐러드<br>건가지볶음<br>배추김치/나박김치      |
| 정성이<br>가득한<br>점심  | 잡곡밥/영양죽<br>콩나물무국<br>코다리무조림<br>숙주오이무침<br>호박볶음<br>배추김치/나박김치 | 찰밥/영양죽<br>낙지순두부국<br>돈갈비찜<br>고사리볶음<br>양파부추무침<br>배추김치/나박김치  | 잡곡밥/영양죽<br>양송이스프<br>돈까스<br>양배추야채샐러드<br>브로콜리돌깨볶음<br>배추김치/나박김치 | 잡곡밥/영양죽<br>아욱된장국<br>훈제오리부추볶음<br>쌈무<br>얼갈이나물<br>배추김치/나박김치   | 잡곡밥/영양죽<br>홍합미역국<br>한식잡채<br>도토리묵야채무침<br>숙배추나물<br>배추김치/나박김치   | 잡곡밥/영양죽<br>시래기된장국<br>제육볶음<br>양배추찜/쌈장<br>치커리겉절이<br>배추김치/나박김치 | 잡곡밥/영양죽<br>우거지해장국<br>가자미조림<br>오이부추무침<br>호박양념볶음<br>배추김치/나박김치 |
| 오후간식              | 오레오/토마토주스                                                 | 단팥빵/요구르트                                                  | 플레인요플레                                                       | 사과잼쿠키/요구르트                                                 | 바나나/쿠피스                                                      | 한과/요구르트                                                     | 딸기요플레                                                       |
| 유동식간식             | 요플레                                                       | 요플레                                                       | 플레인요플레                                                       | 요플레                                                        | 요플레                                                          | 요플레                                                         | 딸기요플레                                                       |
| 경관유동식             | 뉴케어                                                       | 뉴케어                                                       | 뉴케어                                                          | 뉴케어                                                        | 뉴케어                                                          | 뉴케어                                                         | 뉴케어                                                         |
| 건강을<br>생각하는<br>저녁 | 잡곡밥/영양죽<br>배추된장국<br>메추리알장조림<br>가지볶음<br>오이지<br>배추김치/나박김치   | 잡곡밥/영양죽<br>근대된장국<br>새우동그랑땡<br>연근조림<br>단호박샐러드<br>배추김치/나박김치 | 잡곡밥/영양죽<br>버섯두부된장국<br>콩치무조림<br>콩나물무침<br>새송이버섯<br>배추김치/나박김치   | 잡곡밥/영양죽<br>순두부계란국<br>어묵야채볶음<br>오복채<br>총알새송이조림<br>배추김치/나박김치 | 잡곡밥/영양죽<br>시금치콩나물국<br>돈육김치볶음<br>두부간장조림<br>가지찜나물<br>배추김치/나박김치 | 잡곡밥/영양죽<br>복어무국<br>너비아니구이<br>새송이버섯<br>얼갈이겉절이<br>배추김치/나박김치   | 잡곡밥/영양죽<br>시금치계란국<br>피망멸치볶음<br>무생채<br>느타리아채볶음<br>배추김치/나박김치  |

\* 상기 식단은 시장 상황에 따라 일부 변경 가능합니다. \* 모든 육수는 다시멸치, 디포리,다시마를 사용합니다.

\* 원산지 표시사항: 우)-수입산, 돈)-국내산/수입산, 닭)-국내산, 오리)-국내산, 고등어)-국내산/노르웨이산, 코다리.동태)-러시아, 가자미)-수입산, 갈치)--수입산  
삼치)-수입산, 조기)-수입산, 오징어)-원양산, 쌀)-국내산, 잡곡)-국내산, 배추김치)-중국산/국내산, 고춧가루)-중국산, 두부류.콩)-중국산

\* 알레르기유발음식:난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함)