

|                 | 일요일                                                                                 | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 | 토요일                                                            |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|----------------------------------------------------------------|
| 날짜              |  |     |     |     |     |     | 1                                                              |
| 활기찬 아침          |                                                                                     |     |     |     |     |     | 잡곡밥/쌀밥<br>얼큰오징어국⑪<br>알배추최고기찜⑤⑩<br>파프리카새콤무침⑤⑥<br>오이나물⑤<br>열무김치⑨ |
| 즐거운 오전간식        |                                                                                     |     |     |     |     |     | 자두                                                             |
| 건강한 점심          |                                                                                     |     |     |     |     |     | 잡곡밥/쌀밥<br>무맑은국⑤⑥<br>삼치엿장조림⑤⑥<br>애호박전①⑤⑥<br>참나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨    |
| 즐거운 오후간식        |                                                                                     |     |     |     |     |     | 현미설기&오미자차                                                      |
| 편안한 저녁          |                                                                                     |     |     |     |     |     | 잡곡밥/쌀밥<br>순살감자탕⑤⑥⑩<br>스크램블에그①②⑤<br>부추겉절이<br>고춧잎나물⑤⑥<br>석박지     |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                     |     |     |     |     |     | 2111/89                                                        |

[illegible]

|                 | 일요일                                                                 | 월요일                                                                | 화요일                                                               | 수요일                                                            | 목요일                                                          | 금요일                                                                       | 토요일                                                                |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 날짜              | 2                                                                   | 3                                                                  | 4                                                                 | 5                                                              | 6                                                            | 7                                                                         | 8                                                                  |
| 활기찬 아침          | 잡곡밥/쌀밥<br>북어무춧국⑤⑥<br>(저염)두부두루치기⑤⑥⑩<br>우영잡채⑤⑥<br>당근채미나리나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥/쌀밥<br>시금치맑은국<br>쇠고기찜⑤⑥⑩<br>도라지볶음⑤⑥<br>고구마순나물⑤⑥<br>배추김치⑨        | 잡곡밥/쌀밥<br>감자맑은국<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>깻잎나물볶음⑤⑥<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨       | 잡곡밥/쌀밥<br>된장찌개⑤⑥<br>채소달걀말이①⑤<br>매콤어묵볶음⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨   | 잡곡밥/쌀밥<br>맑은장국⑤⑥<br>오리주물럭⑤⑥<br>맛살겨자냉채①⑤⑥⑧<br>쌈무<br>백김치       | 잡곡밥/쌀밥<br>콩나물국⑤<br>갈치조림⑤⑥<br>갯나물⑤⑥<br>파프리카무침<br>배추김치⑨                     | 잡곡밥/쌀밥<br>근대맑은국<br>깻잎닭갈비⑤⑥⑬<br>실곤약채소무침⑤⑥<br>코울슬로샐러드①⑤<br>배추김치⑨     |
| 즐거운 오전간식        | 떠먹는요거트②                                                             | 양파크림수프②⑥                                                           | 검은콩두유⑤                                                            | 바나나                                                            | 마시는요거트(딸기)②                                                  | 씨없는포도                                                                     | 무가당두유                                                              |
| 건강한 점심          | 잡곡밥/쌀밥<br>묵은지찌개⑤⑥<br>돼지고기목살구이⑩<br>상추겉절이<br>채소스틱/쌈장⑤⑥<br>열무김치⑨       | 잡곡밥/쌀밥<br>꽃게맑은탕⑧<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>파리고추찜⑤⑥<br>깍두기⑨       | 잡곡밥/쌀밥<br>육개장⑤⑥⑩<br>두부스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬⑧<br>고사리나물볶음⑤⑥<br>치커리샐러드⑤⑥<br>석박지 | 해물덮밥⑤⑥⑨⑭⑮⑧<br>오이냉국<br>마카로니샐러드①⑤<br>새송이버섯⑤<br>배추김치⑨             | 잡곡밥/쌀밥<br>짬뽕국⑤⑥⑨⑭<br>고추잡채⑤⑥⑩⑮<br>가지튀김⑤⑥<br>미나리양파초절임<br>배추김치⑨ | 잡곡밥/쌀밥<br>청국장찌개⑤⑥<br>브로콜리달걀찜①<br>열무들깨볶음⑤⑥<br>참나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨              | 잡곡밥/쌀밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑩<br>(저염)양배추두부부침①⑤<br>모듬버섯나물⑤⑥<br>도라지무침⑤⑥<br>파김치 |
| 즐거운 오후간식        | 크래커①②⑤⑥&녹차                                                          | 중편&보리차                                                             | 전단호박&메밀차③                                                         | 양갱&작두콩차⑤⑥                                                      | 호밀빵&결명자차                                                     | 찐감자&현미차                                                                   | 바람떡&여주차                                                            |
| 편안한 저녁          | 잡곡밥/쌀밥<br>버섯들깨국⑤⑥<br>간장찜닭⑤⑥⑮<br>옥수수콘샐러드①⑤<br>궁채나물⑤⑥⑮<br>배추김치⑨       | 잡곡밥/쌀밥<br>참나물된장국⑤⑥<br>생선가스&타르타르소스⑤⑥<br>고들빼기무침⑤⑥<br>죽순나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥/쌀밥<br>실파맑은국⑤⑥<br>닭봉조림⑤⑥⑮<br>건곤드레나물볶음⑤⑥<br>연근개소스무침①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥/쌀밥<br>달걀국①<br>달지않은소불고기⑤⑥⑮<br>궁심채볶음⑤⑥<br>마늘고추장무침⑤⑥<br>열무김치⑨ | 잡곡밥/쌀밥<br>설렁탕⑩<br>김치두부볶음⑤⑨<br>청경채찜⑤⑥⑮<br>꼬시래기초무침⑤⑥<br>석박지    | 잡곡밥/쌀밥<br>다시마양파국⑤⑥<br>쇠고기찜스테이크①②⑤⑥⑮⑮⑧<br>양상추토마토샐러드⑫<br>아삭이고추무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥/쌀밥<br>조갯살맑은국⑮<br>돼지고기두루치기⑤⑥⑩<br>동부묵무침<br>상추쌈<br>열무김치⑨          |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 2079/82                                                             | 2082/85                                                            | 2148/92                                                           | 2133/102                                                       | 2142/103                                                     | 1886/81                                                                   | 2137/90                                                            |

[illegible]

# 8월 3주 식단표

<3식 표준형\_일반식>

|                 | 일요일                                                             | 월요일                                                             | 화요일                                                              | 수요일                                                               | 목요일                                                            | 금요일                                                           | 토요일                                                          |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 날짜              | 9                                                               | 10                                                              | 11                                                               | 12                                                                | 13                                                             | 14_말복                                                         | 15_광복절                                                       |
| 활기찬 아침          | 잡곡밥/쌀밥<br>애호박맑은국⑤⑥<br>돼지고기사태찜⑤⑥⑩<br>참나물샐러드⑤⑥<br>노각무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥/쌀밥<br>참치김치찌개⑤⑥⑨<br>달걀찜①<br>고구마순볶음⑤⑥<br>팽이버섯나물<br>열무김치⑨      | 잡곡밥/쌀밥<br>무맑은국⑤⑥<br>뼈없는찜닭⑤⑥⑮<br>미나리나물⑤⑥<br>오색채소볶음⑤⑥<br>배추김치⑨     | 잡곡밥/쌀밥<br>근대맑은국<br>코다리조림⑤⑥<br>숙갓나물<br>브로콜리숙회<br>배추김치⑨             | 잡곡밥/쌀밥<br>조갯살미역국⑤⑥⑱<br>두부찜&양념장⑤⑥<br>감자채볶음⑤⑥<br>치커리겉절이<br>배추김치⑨ | 잡곡밥/쌀밥<br>아욱맑은국<br>오징어볶음⑤⑥⑰<br>양배추찜<br>고사리나물⑤⑥<br>깍두기⑨        | 잡곡밥/쌀밥<br>우거지맑은국<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>파프리카볶음⑤⑥<br>양상추샐러드<br>파김치    |
| 즐거운 오전간식        | 복숭아⑪                                                            | 떠먹는요거트(딸기)②                                                     | 크림스프②⑥                                                           | 바나나                                                               | 무가당두유                                                          | 마시는요거트(플레인)②                                                  | 자두                                                           |
| 건강한 점심          | 잡곡밥/쌀밥<br>가지토마토냉국⑫<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>오이양파무침⑤⑥<br>백김치    | 잡곡밥/쌀밥<br>시금치맑은국<br>너비아니구이⑤<br>양상추샐러드<br>깻잎찜⑤⑥<br>배추김치⑨         | 잡곡밥/쌀밥<br>물만둣국⑤⑥⑩⑮⑱<br>두부부침⑤⑥<br>얼갈이겉절이<br>무말랭이무침⑤⑥<br>배추김치⑨     | 열무비빔국수⑤⑥<br>배추된장국⑤⑥<br>쇠고기전(육전)①⑤⑥⑰<br>김가루주먹밥①⑤⑥<br>상추겉절이<br>깍두기⑨ | 잡곡밥/쌀밥<br>청경채맑은국⑤⑥<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥⑨<br>김무침⑤⑥<br>파김치      | 잡곡밥/쌀밥<br>삼계탕⑮<br>메밀면샐러드③⑤⑥⑫<br>배추겉절이<br>수박                   | 잡곡밥/쌀밥<br>고추장찌개⑤⑥<br>당근달걀말이①⑤<br>가지볶음⑤⑥<br>오이생채<br>배추김치⑨     |
| 즐거운 오후간식        | 카스테라①②⑥&옥수수차                                                    | 유과①②⑤⑥&작두콩차⑤⑥                                                   | 꿀떡&녹차                                                            | 찐고구마&보리차                                                          | 떡꼬치⑤⑥⑫&현미차                                                     | 잼샌드위치①②⑤⑥&결명자차                                                | 팔시루떡&등굴레차                                                    |
| 편안한 저녁          | 잡곡밥/쌀밥<br>도가니탕⑮<br>멸치두부조림⑤⑥<br>소시지조림⑤⑥⑩⑫⑮⑱<br>건취나물무침⑤⑥<br>석박지   | 잡곡밥/쌀밥<br>호박익힌장국⑤⑥<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>푹고추무침⑤⑥<br>당근채숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥/쌀밥<br>우동국물⑤⑥<br>등심돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑮<br>궁채나물⑤⑥⑱<br>그린샐러드⑫<br>배추김치⑨ | 잡곡밥/쌀밥<br>닭개장⑤⑥⑮<br>부추달걀볶음①⑤<br>우엉채볶음⑤⑥<br>삼색새콤샐러드⑤⑥<br>석박지       | 잡곡밥/쌀밥<br>된장찌개⑤⑥<br>유자청오리고기구이⑤⑥<br>단호박견과류범벅①⑤⑭<br>무생채<br>배추김치⑨ | 잡곡밥/쌀밥<br>맑은장국⑤⑥<br>파리고추쇠고기볶음⑤⑥⑰<br>콩샐러드⑤<br>청포묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥/쌀밥<br>콩나물국⑤<br>두부스테이크①⑤⑥⑩⑫⑮⑱<br>팽이버섯볶음⑤<br>부추겉절이<br>깍두기⑨ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 2014/83                                                         | 2074/83                                                         | 2164/89                                                          | 2141/119                                                          | 2172/92                                                        | 2193/85                                                       | 1924/76                                                      |

| 원산지<br>표시 | 쌀   |    |     | 콩  |     |     | 배추김치⑨ |      | 쇠고기      |     | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 |
|-----------|-----|----|-----|----|-----|-----|-------|------|----------|-----|------|-----|------|
|           | 밥   | 죽  | 누룽지 | 두부 | 콩국수 | 콩비지 | 배추    | 고춧가루 | 한우/육우/젓소 | 외국산 |      |     |      |
|           |     |    |     |    |     |     |       |      |          |     |      |     |      |
|           | 수산물 |    |     |    |     |     |       |      |          |     |      |     |      |
| 원산지<br>표시 | 낙지  | 명태 | 고등어 | 갈치 | 오징어 | 꽃게  | 참조기   | 다랑어  | 아귀       | 주꾸미 | 전복   |     |      |
|           |     |    |     |    |     |     |       |      |          |     |      |     |      |

# 8월 4주 식단표

<3식 표준형\_일반식>

|                 | 일요일                                                                  | 월요일                                                                   | 화요일                                                          | 수요일                                                              | 목요일                                                                    | 금요일                                                             | 토요일                                                                 |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 날짜              | 16                                                                   | 17_대체휴일                                                               | 18                                                           | 19                                                               | 20                                                                     | 21                                                              | 22                                                                  |
| 활기찬 아침          | 잡곡밥/쌀밥<br>미소된장국⑤⑥<br>카레갈치구이⑤⑥<br>실과나물<br>근대고추장무침⑤⑥<br>배추김치⑨          | 잡곡밥/쌀밥<br>무맑은국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑬<br>콘치즈①②⑤<br>푹고추찜⑤⑥<br>백김치                 | 잡곡밥/쌀밥<br>콩비지찌개⑤⑨⑩<br>배추차돌박이찜⑤⑥<br>열무무침⑤⑥<br>건곤드레나물⑤⑥<br>파김치 | 잡곡밥/쌀밥<br>순대국⑤⑥⑨⑩⑬<br>두부전①⑤⑥<br>파리고추찜⑤⑥<br>비름나물초장무침⑤⑥<br>석박지     | 잡곡밥/쌀밥<br>느타리버섯맑은국<br>무떡갈비조림⑤⑥<br>명엽채볶음⑤⑥<br>양상추매실청샐러드<br>배추김치⑨        | 잡곡밥/쌀밥<br>유부썩자국⑤⑥<br>돼지고기두루치기⑤⑥⑩<br>미나리나물⑤⑥<br>풋마늘무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥/쌀밥<br>쇠고기당면국⑤⑥⑬<br>토마토달걀볶음①⑤⑥⑬⑧<br>깻잎나물⑤⑥<br>도라지초장무침⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 즐거운 오전간식        | 떠먹는요거트(망고)②                                                          | 미숫가루                                                                  | 무가당검은콩두유                                                     | 포도                                                               | 마시는요거트(블루베리)②                                                          | 참외                                                              | 두유⑤                                                                 |
| 건강한 점심          | 잡곡밥/쌀밥<br>북엇국⑤⑥<br>달지않은소불고기⑤⑥⑬<br>참나물무침⑤⑥<br>브로콜리숙회&참깨소스①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥/쌀밥<br>백짬뽕국⑤⑦⑧<br>(저염)두부두루치기⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥⑨<br>미나리겉절이<br>배추김치⑨     | 잡곡밥/쌀밥<br>뼈해장국⑤⑥⑩<br>동태전①⑤⑥<br>공심채볶음⑤⑥<br>부추무침⑤⑥<br>석박지      | 가자파지&가자파15600568<br>우동국물⑤⑥<br>우뭇가사리무침⑤⑥<br>과일샐러드②<br>배추김치⑨       | 잡곡밥/쌀밥<br>부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑤⑬<br>애호박달걀찜①<br>양배추잡채(채소만)⑤⑥<br>시금치돌깨무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥/쌀밥<br>고추장찌개⑤⑥<br>숙주오리고기볶음<br>채소전⑤⑥<br>궁채나물⑤⑥⑬<br>배추김치⑨      | 잡곡밥/쌀밥<br>취나물된장국⑤⑥<br>유자삼치구이<br>감자채당근볶음⑤<br>파프리카새콤무침⑤⑥<br>깍두기⑨      |
| 즐거운 오후간식        | 치즈케사디아②&작두콩차⑤⑥                                                       | 썩떡&여주차                                                                | 찐감자와메밀차③                                                     | 쌀과자⑤⑥&현미차                                                        | 호밀빵&오미자차                                                               | 찐만두⑤⑥⑩&보리차                                                      | 보리설기&돼지감자차                                                          |
| 편안한 저녁          | 잡곡밥/쌀밥<br>두부김치찌개⑤⑥⑨<br>당면달걀만두①⑤<br>시금치나물⑤⑥<br>깻잎새콤무침<br>오이소박이⑨       | 잡곡밥/쌀밥<br>청경채맑은국⑤⑥<br>돼지고기찜스테이크⑤⑥⑩②⑬⑧<br>토마토양파샐러드⑫<br>하얀무생채<br>오이소박이⑨ | 잡곡밥/쌀밥<br>버섯전골⑤⑥⑬<br>달걀장조림①⑤⑥<br>고사리나물볶음⑤⑥<br>상추겉절이<br>배추김치⑨ | 잡곡밥/쌀밥<br>바지락살맑은국⑤⑥⑬<br>테리야끼닭봉구이⑤<br>연근볶음⑤<br>실곤약채소무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥/쌀밥<br>근대맑은국<br>간장해물찜⑤⑥⑨⑫<br>치커리겉절이<br>수박샐러드⑫<br>백김치                | 잡곡밥/쌀밥<br>홍합탕⑬<br>마파두부⑤⑥⑩<br>토란대나물볶음⑤⑥<br>고춧잎나물⑤⑥<br>배추김치⑨      | 잡곡밥/쌀밥<br>얼큰김치국⑨<br>섭산적구이⑤⑬<br>고구마순볶음⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>열무김치⑨         |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 2042/94                                                              | 2120/88                                                               | 2190/102                                                     | 2158/79                                                          | 2124/96                                                                | 1881/87                                                         | 2201/93                                                             |

| 원산지<br>표시 | 쌀   |    |     | 콩  |     |     | 배추김치⑨ |      | 쇠고기      |     | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 |
|-----------|-----|----|-----|----|-----|-----|-------|------|----------|-----|------|-----|------|
|           | 밥   | 죽  | 누룽지 | 두부 | 콩국수 | 콩비지 | 배추    | 고춧가루 | 한우/육우/젓소 | 외국산 |      |     |      |
|           |     |    |     |    |     |     |       |      |          |     |      |     |      |
|           | 수산물 |    |     |    |     |     |       |      |          |     |      |     |      |
| 원산지<br>표시 | 낙지  | 명태 | 고등어 | 갈치 | 오징어 | 꽃게  | 참조기   | 다랑어  | 아귀       | 주꾸미 | 전복   |     |      |
|           |     |    |     |    |     |     |       |      |          |     |      |     |      |

<3식 표준형\_일반식>

|                 | 일요일                                                                | 월요일                                                                 | 화요일                                                    | 수요일                                                             | 목요일                                                             | 금요일                                                               | 토요일                                                             |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 날짜              | 23                                                                 | 24                                                                  | 25                                                     | 26                                                              | 27                                                              | 28                                                                | 29                                                              |
| 활기찬 아침          | 잡곡밥/쌀밥<br>만두피수제비국⑤⑥<br>간장돼지불고기⑤⑥⑩<br>참나물샐러드⑤⑥<br>도토리묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥/쌀밥<br>다시마무침국⑤⑥<br>표고버섯쇠고기찜⑤⑥⑩<br>파프리카양파볶음⑤<br>머위나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥/쌀밥<br>아욱맑은국<br>닭안심조림⑤⑥⑮<br>오이생채<br>우영잡채⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥/쌀밥<br>무채맑은국⑤⑥<br>오징어볶음⑤⑥⑰<br>도라지나물⑤⑥<br>치커리무침⑤⑥<br>배추김치⑨    | 잡곡밥/쌀밥<br>사골우거지국⑤⑥⑩<br>굴소스두부볶음⑤⑥⑱<br>명엽채볶음⑤⑥<br>미나리겉절이<br>깍두기⑨  | 잡곡밥/쌀밥<br>완자맑은탕⑤⑥⑩⑮⑰<br>브로콜리달걀찜①<br>매콤콩나물무침⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥/쌀밥<br>미역국⑤⑥<br>단호박오리불고기⑤⑥<br>고춧잎나물⑤⑥<br>실곤약채소무침⑤⑥<br>배추김치⑨  |
| 즐거운 오전간식        | 복숭아⑪                                                               | 떠먹는요거트②                                                             | 당근수프②                                                  | 코코넛셰이크②                                                         | 무가당검은콩두유                                                        | 마시는요거트(딸기)②                                                       | 참외                                                              |
| 건강한 점심          | 잡곡밥/쌀밥<br>달걀부추국①<br>두부김치찜⑤⑨<br>건곤드레나물⑤⑥<br>연근깨소스무침①⑤⑥<br>깍두기⑨      | 잡곡밥/쌀밥<br>실파맑은국⑤⑥<br>콩치조림⑤⑥<br>가지볶음⑤⑥<br>시래기나물⑤⑥<br>깍두기⑨            | 잡곡밥/쌀밥<br>미소된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑩<br>열무나물⑤⑥<br>상추무침<br>보쌈김치 | 잡곡밥/쌀밥<br>백짬뽕국⑤⑰⑱<br>토마토달걀볶음①⑤⑥⑱⑳<br>검은콩조림⑤⑥<br>비름나물⑤⑥<br>석박지   | 잡곡밥/쌀밥<br>우동국물⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>느타리볶음⑤<br>코울슬로샐러드①⑤<br>백김치        | 잡곡밥/쌀밥<br>감자다시마국<br>쇠고기장조림⑤⑥⑰<br>목이버섯볶음⑤⑥<br>오이부추무침<br>배추김치⑨      | 잡곡밥/쌀밥<br>쇠고기뭇국⑤⑥⑰<br>두부강정⑤⑥⑱<br>꼬시래기무침⑤⑥<br>근대나물⑤⑥<br>배추김치⑨    |
| 즐거운 오후간식        | 피자빵&둥굴레차                                                           | 호두과자&녹차                                                             | 현미가래떡구이&결명자차                                           | 찐단호박&현미차                                                        | 오곡쿠기①②⑤⑥&보리차                                                    | 롤케이크①②⑤⑥&옥수수차                                                     | 바람떡&메밀차③                                                        |
| 편안한 저녁          | 잡곡밥/쌀밥<br>어묵탕⑤⑥<br>뼈없는찜닭⑤⑥⑮<br>애호박볶음⑤⑥⑨<br>쪽파들기름나물<br>배추김치⑨        | 잡곡밥/쌀밥<br>청국장찌개⑤⑥<br>달걀말이①⑤<br>브로콜리볶음⑤⑥<br>무생채<br>총각김치              | 잡곡밥/쌀밥<br>청경채맑은국⑤⑥<br>두부조림⑤⑥<br>고구마전⑤⑥<br>부추겉절이<br>파김치 | 잡곡밥/쌀밥<br>얼큰김치국⑨<br>쇠고기찜쌀구이⑤⑰<br>진미채볶음⑤⑥⑰<br>건취나물무침⑤⑥<br>오이소박이⑨ | 잡곡밥/쌀밥<br>애호박맑은국⑤⑥<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>참나물전①⑤⑥<br>상추쌈&채소스틱⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥/쌀밥<br>시래기콩가루국⑤⑥<br>가자미구이⑤⑥<br>연근조림⑤⑥<br>삼색새콤샐러드⑤⑥<br>깍두기⑨     | 잡곡밥/쌀밥<br>유부맑은국⑤⑥<br>돼지고기목살구이⑩<br>감자요거트샐러드②<br>고사리나물⑤⑥<br>열무김치⑨ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 1999/89                                                            | 1921/86                                                             | 2183/89                                                | 2062/96                                                         | 2049/92                                                         | 2123/92                                                           | 1920/79                                                         |

[illegible]

|                 | 일요일                                                                | 월요일                                                             | 화요일                                                                                  | 수요일 | 목요일 | 금요일 | 토요일 |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| 날짜              | 30                                                                 | 31                                                              |                                                                                      |     |     |     |     |
| 활기찬 아침          | 잡곡밥/쌀밥<br>콩비지찌개⑤⑨⑩<br>양배추오믈렛①⑤⑩⑫<br>촉촉잔멸치볶음⑤⑥<br>양상추매실청샐러드<br>총각김치 | 잡곡밥/쌀밥<br>도가니탕⑩<br>(저염)두부두루치기⑤⑥⑩<br>상추겉절이<br>모듬버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨  |  |     |     |     |     |
| 즐거운 오전간식        | 떠먹는요거트(망고)②                                                        | 옥수수수프②⑥                                                         |                                                                                      |     |     |     |     |
| 건강한 점심          | 잡곡밥/쌀밥<br>아욱맑은국<br>갈치조림⑤⑥<br>가지나물⑤⑥<br>탕평채<br>배추김치⑨                | 잡곡밥/쌀밥<br>숙주맑은국<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>파리고추볶음⑤⑥<br>도라지나물⑤⑥<br>배추김치⑨     |                                                                                      |     |     |     |     |
| 즐거운 오후간식        | 양갱&여주차                                                             | 꿀설기&돼지감자차                                                       |                                                                                      |     |     |     |     |
| 편안한 저녁          | 잡곡밥/쌀밥<br>우거지맑은국<br>달지않은소불고기⑤⑥⑩<br>브로콜리볶음⑤⑥<br>고구마순나물⑤⑥<br>석박지     | 잡곡밥/쌀밥<br>된장찌개⑤⑥<br>마늘닭안심구이⑤⑩<br>청경채볶음⑤⑥⑧<br>파프리카오이냉채⑤<br>배추김치⑨ |                                                                                      |     |     |     |     |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 2088/94                                                            | 2149/94                                                         |                                                                                      |     |     |     |     |

| 원산지<br>표시 | 쌀   |    |     | 콩  |     |     | 배추김치⑨ |      | 쇠고기      |     | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 |
|-----------|-----|----|-----|----|-----|-----|-------|------|----------|-----|------|-----|------|
|           | 밥   | 죽  | 누룽지 | 두부 | 콩국수 | 콩비지 | 배추    | 고춧가루 | 한우/육우/젓소 | 외국산 |      |     |      |
|           |     |    |     |    |     |     |       |      |          |     |      |     |      |
|           | 수산물 |    |     |    |     |     |       |      |          |     |      |     |      |
| 원산지<br>표시 | 낙지  | 명태 | 고등어 | 갈치 | 오징어 | 꽃게  | 참조기   | 다랑어  | 아귀       | 주꾸미 | 전복   |     |      |
|           |     |    |     |    |     |     |       |      |          |     |      |     |      |