

6월 3주 식단표 [일반식]

구 분		6/9(일)	6/10(월) 단오	6/11(화)	6/12(수)	6/13(목)	6/14(금)	6/15(토)																																																																										
아침		백미밥 쇠고기무국 날치알달걀찜 어묵조림 열무된장나물 배추김치	백미밥 호박잎된장국 가자미양념찜 감자채볶음 깻잎순나물 배추김치	백미밥 쇠고기미역국 메추리알장조림 명엽채무침 부추양파무침 배추김치	백미밥 된장찌개 닭살피망볶음 애호박나물 청경채무침 배추김치	백미밥 맑은애호박국 동그랑땡전 오이생채 묵은지들기름무침 배추김치	백미밥 두부전국 조기구이 비름나물 무나물 배추김치	백미밥 맑은홍합살국 닭살피망볶음 도라지나물 건파래무침 배추김치																																																																										
오전간식		치즈	참외	떠먹는요구르트	바나나	우유	사과	두유																																																																										
점심		잡곡밥 시금치된장국 돈육불고기 머위대들깨무침 양배추찜&쌈장 배추김치	돈육짜장밥 달걀국 탕수육&소스 오이부추무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 쇠고기버섯볶음 가지나물 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 생선가스&타르타르소스 오이방울토마토샐러드 열무나물 배추김치	잡곡밥 달걀파국 닭갈비 궁채들깨볶음 콩나물무침 배추김치	곤드레나물밥 열무된장국 해물완자전 파래김구이&양념장 단배추나물 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 제육볶음 호박잎찜 숙주나물 배추김치																																																																										
오후간식		수박	수리취떡/등굴레차	키위	삶은달걀/보리차	배	꿀호떡/녹차	떠먹는요구르트																																																																										
저녁		백미밥 미역국 마파두부 취나물볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 청국장찌개 닭살굴소스볶음 해물파전 숙갓나물 배추김치	백미밥 닭곰탕 코다리조림 비름나물 아삭이고추된장무침 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 오징어볶음 햄구이 브로콜리숙회&초고추장 배추김치	백미밥 팽이버섯된장국 돈육배추찜 감자조림 고사리나물 배추김치	백미밥 동태탕 쇠고기당면볶음 연근초무침 근대나물 배추김치	백미밥 순살감자탕 삼치구이 연두부찜&양념장 참나물겉절이 배추김치																																																																										
열량(kcal)/단백질(g)		1,954/85	2,220/114	2,015/92	1,954/105	1,939/86	2,199/97	2,025/116																																																																										
죽식	아침	쇠고기무죽	가자미죽	미역죽	닭죽	애호박죽	열무된장죽	닭죽																																																																										
	점심	시금치된장죽	감자죽	쇠고기부추죽	순두부죽	닭죽	동태살죽	쇠고기미역죽																																																																										
	저녁	두부죽	닭죽	표고버섯죽	브로콜리죽	들깨배추죽	쇠고기부추죽	연두부죽																																																																										
열량(kcal)/단백질(g)		652/20	620/24	620/17	590/20	593/18	636/21	667/23																																																																										
식단 안내				원산지 표시																																																																														
<p>◆ 당뇨식 주황색으로 표기된 메뉴는 당 함량을 낮춘 저당메뉴입니다.</p> <p>◆ 저염식 파랑색으로 표기된 메뉴는 나트륨 함량을 낮춘 저염메뉴입니다.</p> <p>◆ 치아보조식 보라색으로 표기된 메뉴는 치아 손실 및 소화기능 저하로 인하여 섭취 시 무리가 없도록 한 치아보조식 메뉴입니다.</p>				<table border="1"> <tr> <th colspan="2">쌀</th><th colspan="3">쇠고기</th><th rowspan="2">돼지고기</th><th rowspan="2">닭고기</th><th rowspan="2">오리고기</th></tr> <tr> <th>밥, 죽</th><th>누룽지</th><th>한우/육우/젓소</th><th></th><th></th></tr> <tr> <td>산</td><td>산</td><td>국내산</td><td>산</td><td>산</td><td>산</td><td>산</td><td>산</td><td>산</td></tr> <tr> <th colspan="2">콩</th><th colspan="2">김치</th><th colspan="4">수산물</th></tr> <tr> <th>두부</th><th>순두부</th><th>연두부</th><th>배추</th><th>고춧가루</th><th>오징어</th><th>코다리(명태)</th><th>참조기</th><th>동태(명태)</th></tr> <tr> <td>산</td><td>산</td><td>산</td><td>산</td><td>산</td><td>산</td><td>산</td><td>산</td><td>산</td></tr> <tr> <th rowspan="2">가공품</th><th>햄</th><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <th>돼지고기</th><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td></td><td>산</td><td>산</td><td>산</td><td>산</td><td>산</td><td>산</td><td>산</td><td>산</td></tr> </table>					쌀		쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	밥, 죽	누룽지	한우/육우/젓소			산	산	국내산	산	산	산	산	산	산	콩		김치		수산물				두부	순두부	연두부	배추	고춧가루	오징어	코다리(명태)	참조기	동태(명태)	산	산	산	산	산	산	산	산	산	가공품	햄								돼지고기									산	산	산	산	산	산	산	산
				쌀		쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기																																																																							
				밥, 죽	누룽지	한우/육우/젓소																																																																												
				산	산	국내산	산	산	산	산	산	산																																																																						
				콩		김치		수산물																																																																										
두부	순두부	연두부	배추	고춧가루	오징어	코다리(명태)	참조기	동태(명태)																																																																										
산	산	산	산	산	산	산	산	산																																																																										
가공품	햄																																																																																	
	돼지고기																																																																																	
	산	산	산	산	산	산	산	산																																																																										
* 원산지는 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식품표시사항을 확인하여 표시해야 합니다.																																																																																		
* 상기 식단은 수급 사정에 따라 식재료 및 원산지가 변경될 수 있으며, 변경사항은 시설 계시판을 통해 확인하실 수 있습니다.																																																																																		