

알러지유발식품표시제
1-난류,2-우유,3-메밀, 4-땅콩, 5-대두, 6-밀, 7-고등어
8-게, 9-새우, 10-돼지고기, 11-복숭아, 12-토마토,
13-아황산나트륨, 14-호두, 15-닭고기, 16-쇠고기,
17-오징어, 18-어패류, 19-잣

1월 식단표

영 양 사 : 한 주 미

요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
간식				흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심				잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
				사골만두국	된장국	미역국
				돈감자찜-10	부대볶음-10	돈불고기-10
				물파래무침	치커리유자무침	연근조림
				숙갓두부무침	해초무침	열무겉절이
				한식잡채-10	부들어묵볶음	두부오리엔탈샐러드
				김치	김치	김치
열량				758	761	784
간식				미니파운드/차	와플/차	참봉어빵/두유
저녁				기장밥	기장밥	기장밥
				다시마채무국	호박팽이국	소고기무국-16
				궁중떡볶이-10	너비아니조림-10	닭곤약조림-15
				돌나물초무침	가지볶음	시금치고추장지짐
				양배추통들깨무침	얼갈이겉절이	콩나물무침
				삼치구이	근대나물	잡채전병
				김치	김치	김치
열량				749	780	724
날짜	5	6	7	8	9	10
간식	소고기야채죽	소라야채죽	새우야채죽	깨죽	소라야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	된장국	청국장	부대찌개-10	우거지해장국	미역국	청국장
	참치감자조림	제육볶음-10	고등어구이-7	마파두부-10	돈불고기-10	숯불맛닭조림-15
	도토리묵무침	브로콜리흑임자무침	탕평채	치커리유자무침	어묵볶음	실곤약야채무침
	수제장아찌	콩나물무침	청경채겉절이	오이무침	얼갈이겉절이	숙주나물
	계란말이-1	멸치볶음	알감자조림	야채튀김	쌈채소+쌈장	두부조림
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	723	790	755	777	785	781
간식	사과쿠키/차	파운드/두유	도넛/차	과일/요플레	오프/차	비초비/두유
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	콩가루배추국	어묵국	사골국	된장국	김치콩나물국	호박새우젓국
	돈채피망볶음-10	하이라이스-10	떡갈비조림-10	안동찜닭-15	소세지야채볶음-10	마늘쫄돈육볶음-10
	새송이조림	숙갓나물	가지호박볶음	병아리콩조림	청포묵김가루무침	목이버섯냉채
	돌나물초무침	봄동겉절이	무말랭이락교무침	열무겉절이	무생채	꼬시래기무침
	꽃빵	가라아게-15	근대나물	충무식오징어무침-17	죽순채야채볶음	계란장조림-1
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	794	802	782	763	744	719

날짜	12	13	14	15	16	17
간식	닭야채죽	깨죽	소라야채죽	흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	복어무국	콩나물국	바지락미역국	맑은파개장	바지락미역국	된장국
	돈감자찜-10	강된장	청경채불고기-10	숯불맛닭조림-15	계란후라이+약고추장-1	육우떡볶이-16
	양념깻잎지	어묵볶음	모듬콩조림	툇두부무침	무생채	두부숙갓무침
	봄동겉절이	열무겉절이	오징어젓무무침-17	도토리묵무침	콩나물무침	치커리무침
	호박전	쌈채소+쌈장	한식잡채-10	단호박튀김	상추야채무침	열대과일샐러드
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	753	789	782	758	831	748
간식	통밀도넛/두유	컵과일/요거얌얌	떡/차	과일/요플레	마들렌/두유	미니팬케이크/두유
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	된장국	버섯찌개	된장국	우동장국	순두부새우젓국	팽이사브국
	오징어볶음-17	닭강정-15	베이컨김치볶음-10	제육볶음-10	동그랑땡난자완스-10	들깨백닭갈비-15
	해초무침	호박가지볶음	연근참깨무침	모듬버섯볶음	부추겉절이	돌나물초무침
	시래기멸치조림	양배추샐러드	숙주나물무침	얼갈이나물	홀그레인오이무침	청경채겉절이
	잡채전병	고들빼기무침	취나물볶음	건파래볶음	고로케	고구마맛탕
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	784	799	791	774	802	744
날짜	19	20	21	22	23	24
간식	소고기야채죽	소라야채죽	깨죽	흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	사골무국	된장국	건새우아욱국-9	김치어묵국	미역국	된장국
	제육볶음-10	야채카레	숯불맛불고기-10	참치두부조림	생선가스+타르타르	춘장닭조림-15
	도시락김	맛살냉채	동부묵야채무침	단호박범벅	실곤약야채무침	감자채볶음
	얼갈이겉절이	오복지무침	오이부추무침	숙주나물	청경채겉절이	열무겉절이
	탕평채	새우튀김-9	쌈채소+쌈장	왕만두	취나물볶음	유부냉채
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	753	811	758	756	832	758
간식	카스텔라/두유	훈제란/식혜	휘낭시에/차	과일/요플레	웨하스/차	촉촉한빵/두유
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	유부장국	순두부애호박국	나가사끼배추국	된장국	복어무국	닭곰탕-15
	돈육강정-10	들깨돈채볶음-10	야채계란찜-1	돈육숙주볶음-10	오징어돈육볶음-10,17	어묵잡채
	알감자조림	미역초무침	마늘쫄무침	새송이볶음	콘샐러드	병아리콩조림
	파채무무침	콩나물무침	열무고추장지짐	콩조림	우영채조림	아삭이고추무침
	근대나물	햄구이-10	파리멸치볶음	파채상추무침	그린빈베이컨볶음	양파장아찌
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	809	784	774	780	793	741

날짜	26	27	28	29	30	31
간식	소고기야채죽	소라야채죽	깨죽	흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	된장국	들깨호박국	새우살미역국-9	된장국	계란파국-1	부대찌개-10
	돈까스조림-10	소고기버섯소스-16	동태무조림	닭갈비-15	유니짜장소스-10	돈민찌감자조림-10
	죽순채야채볶음	양념깻잎지	콩나물무침	도토리묵무침	목이버섯냉채	들깨무나물
	양배추샐러드	파채무침	땅콩조림-4	브로콜리참깨무침	단무지부추무침	치커리무침
	수제피클	버터알감자조림	햄야채볶음-10	김치전	양념물만두-10	오이지무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	820	785	780	779	813	789
간식	계란과자/두유	컵과일/요거얌얌	꿀호떡/차	과일/요플레	도넛/차	파운드/두유
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	오징어무국-17	콩가루배추국	청국장	사골감자국	순두부찌개	된장국
	마파두부-10	김치제육볶음-10	돈채피망볶음-10	참치야채볶음	된장불고기-10	어묵소세지볶음-10
	툇무침	열무겉절이	숙갓두부무침	곤약조림	건파래볶음	호박볶음
	얼갈이나물	숙주나물	오이무침	청경채겉절이	봄동겉절이	얼갈이시저샐러드
	연근튀김	쌈채소+쌈장	왕만두-10	도라지나물	우영조림	아삭이고추무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	773	744	754	782	740	751
	▷ 원산지표기: 돈육:미국산, 닭가슴살:국내산, 닭다리살:브라질산, 닭안심:국내산, 우육:호주산, 훈제오리:국내산, 모듬햄(돈육):국내산, 미트볼(돈육,계육):국내산, 너비아니(계육,돈육):국내산, 비안나(계약,돈육):국내산, 해물완자:연육(인도네시아), 돈육강정:국내산, 콩치(콩):원양산, 오징어(칠레산), 동태:러시아산, 가자미:미국산, 쌀(백미/찹쌀/흑미/누룽지)-국내산,김치(배추,고추가루)-중국산, 두부(대두)-외국산 *위 식단은 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있음을 양해 부탁드립니다. *당뇨 저염식관리를 위해 잡곡밥을 제공하고 있으며, 국의 염도는 0.5-0.6(염도계기준)으로 맞추고 있습니다.					