

알러지 유발 식품 표시제
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

2월 식단표

영 양 사 : 한 주 미

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
간식	소고기야채죽	소라야채죽	깨죽	흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	된장국	미역국	들깨호박국	된장국	부대찌개-10	사골감자국
	짜리고추달볶음-15	계란후라이+약고추장-1	하이라이스-10	숯불맛불고기-10	고등어구이-7	짬뽕불고기-10
	꼬시래기무침	콩나물무침	어묵볶음	해초무침	콩조림	연근조림
	수제장아찌	무생채	얼갈이겉절이	봄동겉절이	열무겉절이	오복지무침
	멸치볶음	시금치나물	짜사이무침	쌈채소+쌈장	오징어젓무무침-17	근대나물
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	748	829	833	717	758	794
간식	카스텔라/두유	고소미/주스	와플/차	과일/요플레	오뜨/차	참봉어빵/두유
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	순두부백탕	콩가루배추국	미소장국	북어무국	미역국	된장국
	소세지야채볶음-10	데리야끼돈감자찜-10	돈까스조림-10	닭갈비-15	소고기버섯소스-16	베이컨그린빈볶음-10
	브로콜리초무침	새송이표고조림	실곤약야채무침	숙주나물	부추겉절이	시금치고추장지짐
	청경채겉절이	양념깎짓지	수제피클	시래기멸치조림	청포묵야채무침	마카로니콘샬러드
	잡채전병	파채상추무침	유부주머니	감자튀김	맛살야채볶음	치커리무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	784	740	793	774	782	788
날짜	9	10	11	12	13	14
간식	소고기야채죽	소라야채죽	새우야채죽	깨죽	소라야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	황태콩나물국	된장국	미역국	어묵국	콩가루배추국	호박새우젓국
	돈불고기-10	닭볶음탕-15	버섯우불고기-16	야채카레	두부돈육두루치기-10	비벼먹는장조림-10
	도토리묵야채무침	숙주나물	무생채	유부냉채	부추무침	톳무침
	마늘쫄무침	새송이곤약조림	한식잡채	청경채겉절이	콘샬러드	얼갈이겉절이
	쌈채소+쌈장	연두부+양념장	고구마조림	치킨너겟-15	들기름막국수	김말이강정
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	758	785	776	803	792	778
간식	앙금쿠키/두유	컵과일/요거얌얌	떡/차	과일/요플레	계란빵/차	비쇼비/두유
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	청국장	유부장국	우거지해장국	된장국	다시마채무국	된장국
	참치야채볶음	동태무조림	떡갈비조림-10	돈육야채볶음-10	데리야끼햄볶음-10	불맛제육볶음-10
	미역줄기볶음	호박새우젓볶음	죽순채감자볶음	꼬시래기무침	콩나물무침	새송이야채볶음
	봄동겉절이	열무겉절이	수제피클	치커리무침	시금치고추장지짐	브로콜리흑임자무침
	계란말이-1	돌나물초무침	세발나물추침	병아리콩조림	삼색겨자채	아삭이고추무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	748	786	751	784	744	796

날짜	16	17	18	19	20	21
간식	닭야채죽		소라야채죽	흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	사골왕만두국-1,10		미역국	된장국	미역국	미소장국
	돈육감자찜-10		들깨백닭갈비-15	야채계란찜-1	강된장	청경채불고기-10
	수제장아찌		얼갈이겉절이	오징어젓무무침-17	콩나물무침	호박볶음
	탕평채-1		콩조림	숙갓두부무침	봄동겉절이	무생채
	삼색전		알감자조림	취나물볶음	멸치볶음	고구마조림
	김치		김치	김치	김치	김치
열량	771		752	785	728	737
간식	유과/차		카스타드/오트우유	과일/요플레	계란과자/주스	마들렌/두유
저녁	기장밥		기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	된장국		김치콩나물국	호박새우젓국-9	파개장	비지찌개
	마파두부		돈불고기-10	돈채피망볶음-10	소떡소떡조림-10	참치야채볶음
	치커리무침		시래기건새우조림-9	새송이연근조림	가지볶음	숙주나물
	청경채나물		김자반	돌나물초무침	얼무겉절이	그린빈볶음
	고로케		쌈채소+쌈장	홀그레인오이무침	마늘쫀무침	고들빼기무침
	김치		김치	김치	김치	김치
열량	793		747	759	737	754
날짜	23	24	25	26	27	28
간식	소고기야채죽	소라야채죽	깨죽	흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	된장국	미역국	우동장국	우거지해장국	된장국	김치콩나물국
	안동찜닭-15	돈불고기-10	야채계란찜-1	미트볼조림-10	삼치조림	짜장소스-10
	해초무침	두반장가지볶음	콩나물무침	양배추샐러드	숙주나물	해파리냉채
	양념깻잎지	봄동겉절이	실곤약야채무침	수제피클	청경채겉절이	짜사이무침
	느타리들깨볶음	쌈채소+쌈장	취나물볶음	매콤감자조림	김말이강정	군만두-10
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	784	769	727	821	783	829
간식	사과퀴/차	컵과일/요거얹얹	파운드/두유	과일/요플레	고구마빵/두유	미니카스테라/두유
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	어묵국	사골감자국	된장국	다시마채무국	순두부찌개	된장국
	김치제육볶음-10	육우떡볶이-16	돈육감자조림-10	닭살곤약조림-15	동그랑땡난자완스-10	오징어순대볶음-17
	마늘쫀볶음	돌나물초무침	오이무침	볼어묵볶음	미역줄기볶음	시금치나물
	도토리묵야채무침	얼갈이겉절이	얼무고추장지짐	청포묵김가루무침	부추무침	수제양파장아찌
	천사채후르츠샐러드	고추튀김	브로콜리땅콩무침-4	툇무말랭이무침	병아리콩샐러드	단호박범벅
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	781	795	784	766	803	780
	▷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(계육,돈육):국내산, 해물완자:연육(인도네시아), 돈육강정:국내산, 콩치(캔):원양산, 오징어(칠레산), 동태:러시아산, 가자미:미국산, 쌀(백미/참쌀/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.					