

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

3월 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	찰오곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	청국장	냉이된장국	바지락배추국-18	유부장국	콩나물국	된장국
	궁중떡볶이-10	돈불고기-10	고등어조림-7	하이라이스-10	강된장-10	안동찜닭-15
	무말랭이무침	시래기볶음	썩갓두부무침	어묵야채볶음	무생채	오이무침
	봄동나물	콩나물무침	청경채겉절이	단무지무침	얼갈이겉절이	새우살호박찜9
	멸치볶음	호박고지볶음	매콤감자조림	야채튀김	계란후라이-1	연두부+양념장
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	788	745	799	797	748	759
간식	오프/두유	호두과자/차	머핀/두유	과일/요플레	미니팬케이크/차	계란과자/두유
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	우거지해장국	복어무국	파개장	다시마우채국	미역국	김치국
	참치두부조림	부대볶음-10	들깨백달걀비-15	동그랑땡난자완스-10	돈불고기-10	떡갈비조림-10
	새송이야채볶음	치커리무침	연근조림	브로콜리참깨무침	동부묵김가루무침	수제피클
	툇무침	양배추들깨무침	아삭이고추무침	마늘쫀라교무침	얼무고추장지짐	숙주나물무침
	모듬콩자반	고구마샐러드	실곤약야채무침	가지볶음	쌈채소+쌈장	유부주머니
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	752	781	735	793	734	727
날짜	9	10	11	12	13	14
간식	소고기야채죽	소라야채죽	새우야채죽	깨죽	소라야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	된장국	부대찌개-10	미역국	우동장국	된장국	사골감자국
	베이컨김치볶음-10	야채계란찜-1	소고기버섯소스-16	고사리닭볶음탕-15	마파두부-10	돈불고기-10
	도시락김	툇무침	브로콜리흑임자무침	도토리묵야채무침	부추무침	파리고추조림
	얼무나물	얼갈이겉절이	파채무침	숙주나물무침	어묵볶음	콩나물무침
	행구이-10	허니버터연근튀김	한식잡채-10	단호박꿀찜	시래이고추장지짐	쌈채소+쌈장
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	773	750	803	748	781	754
간식	사과퀴/차	컵과일/요거얌얌	떡/차	과일/요플레	와플/차	인절미과자/두유
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	순두부백탕	황태무국	된장국	파개장	오징어무국-17	건새우아욱국-9
	우민찌감자조림-16	제육볶음-10	파인애플떡갈비조림-10	코다리조림	돈까스조림-10	계란장조림-1
	마늘쫀건새우볶음-9	호박볶음	수제피클	콩자반	치커리무침	돈민찌양배추볶음-10
	무생채	콩나물무침	청경채나물	얼무겉절이	양배추샐러드	실곤약야채무침
	아삭이고추무침	만다린샐러드	고로케	전병	로제스파게티	취나물볶음
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	717	788	739	780	793	771

날짜	16	17	18	19	20	21
간식	닭야채죽	깨죽	소라야채죽	흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	미소장국	감자국	미역국	사골국	김치유부국	된장국
	돈감자찜-10	파리고추닭볶음탕-15	계란후라이+약고추장-1	제육볶음-10	삼치구이	육우떡볶이-16
	해초무침	병아리콩조림	무생채	청포묵무침	돌나물초무침	연근조림
	얼갈이겉절이	무말랭이무침	콩나물무침	청경채겉절이	숙주나물무침	얼갈이나물
	죽순채야채볶음	양배추샐러드	고구마맛탕	쌈채소+쌈장	시래기조림	오징어젓무무침-17
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	745	789	809	756	739	810
간식	휘낭시에/두유	고소미/주스	치즈빵/두유	과일/요플레	도넛/차	초코콘/두유
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	된장국	어묵국	비지찌개	된장국	콩가루배추국	버섯들깨국
	참치김치볶음	청경채불고기-10	돈육강정-10	닭새송이조림-15	부대볶음-15	돈육두부조림-10
	부추양파무침	브로콜리흑임자무침	실곤약야채무침	감차채피망볶음	오이무침	삼색겨자채
	두부유부버무리	호박새우젓볶음-9	수제장아찌	열무겉절이	들깨나물	시금치고추장지짐
	그린빈볶음	고춧잎무침	근대나물	파채상추무침	계란말이-1	어묵볶음
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	780	812	747	768	774	744
날짜	23	24	25	26	27	28
간식	소고기야채죽	소라야채죽	깨죽	흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	된장국	계란파국-1	된장국	다시마무채국	된장국	청국장
	숯불맛닭조림-15	짜장소스-15	동태무조림	돈육야채볶음-10	비벼먹는장조림-10	제육볶음-10
	도토리묵야채무침	짜사이무침	어묵볶음	브로콜리참깨무침	마늘퐁볶음	열무겉절이
	깻잎지	얼갈이겉절이	열무겉절이	콩나물무침	무생채	숙주나물무침
	병아리콩조림	꿔바로우-10	오이참깨무침	쌈채소+쌈장	연두부+양념장	가지볶음
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	758	826	780	783	738	727
간식	웨하스/차	컵과일/요거양양	떡/주스	과일/요플레	초코쌀빵/차	미니카스테라/두유
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	사골국	미역국	파개장	우동장국	우거지해장국	김치유부국
	너비아니조림-10	불맛제육볶음-10	두부두루치기-10	소고기버섯소스-16	야채계란찜-1	닭강정-15
	매콤감자조림	부추무침	파리멸치볶음	탕평채	김자반	죽순채야채볶음
	청경채겉절이	콩나물무침	돌나물초무침	시래기건새우조림-9	근대나물	콘샐러드
	오이지무침	들기름막국수	만두-10	맛살냉채	떡볶이	치커리무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	767	745	794	766	751	778

날짜	30	31				
간식	소고기야채죽	소라야채죽				
점심	잡곡밥	잡곡밥				
	미역국	김치국				
	돈불고기-10	야채카레				
	수제장아찌	오복지무침				
	콩나물무침	청경채겉절이				
	어묵야채볶음	새우튀김-9				
	김치	김치				
열량	792	824				
간식	와플/차	꿀호떡/두유				
저녁	기장밥	기장밥				
	된장국	호박새우전찌개-9				
	닭갈비-15	비엔나푹참-10				
	꼬시래기무침	열무고추장지짐				
	얼갈이나물	모듬콩자반				
	우무묵무침	샐러드파스타				
	김치	김치				
열량	757	789				
	>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(캔):원양산, 오징어(칠레산), 동태:러시아산, 가자미:미국산, 쌀(백미/잡쌀/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.					