

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

5월 식단표

영 양 사 : 한 주 미

요일	월	화	수	목	금	토
날짜					1	2
간식					새우야채죽	버섯야채죽
점심					잡곡밥	잡곡밥
					미역국	된장국
					궁중떡볶이-10	소고기양배추볶음-17
					시래기조림	비름나물
					돌나물초무침	무생채
					고들빼기무침	어묵잡채
					김치	김치
열량					812	786
간식					구운도넛/두유	웨하스/차
저녁					기장밥	기장밥
					다시마채무국	감자양파국
					계란후라이조림-1	데리야끼맛볼고기-10
					콩나물무침	미니새송이조림
					얼갈이나물	열무겉절이
					호박볶음	쌈채소+쌈장
					김치	김치
열량					803	749
날짜	4	5	6	7	8	9
간식	소고기야채죽	소라야채죽	새우야채죽	깨죽	소라야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	김치국	유부장국	미역국	우거지해장국	미소팽이국	어묵국
	돈육감자찜-10	함박스테이크-10	청경채불고기-10	안동찜닭-15	계란후라이+약고추장-1	짜장소스-10
	꼬시래기무침	양배추샐러드	우무육야채무침	양념깻잎지	콩나물무침	목이버섯냉채
	도시락김	그린빈볶음	열무겉절이	오이무침	무생채	부추무침
	아삭이무침	로제스파게티	김말이강정	두부조림	치커리무침	고구마맛탕
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	750	844	798	771	809	832
간식	오프/차	계란과자/두유	카스타드/두유	과일/요플레	과일푸딩	오꼬시/오토우유
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	계란국-1	들깨호박국	청국장	된장국	호박찌개	미역국
	마파두부-10	오징어돈육볶음-10, 17	참치야채볶음	불맛제육볶음-10	육우떡볶이-16	너비아니조림
	얼갈이겉절이	파리조림	연근조림	어묵야채볶음	툇무침	단호박범벅
	삼색겨자무침	수제장아찌	근대나물	돌나물무침	도토리묵백김치무침	청경채겉절이
	군만두	김치전	브로콜리초무침	쌈채소+쌈장	죽순채감자볶음	멸치볶음
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	811	784	743	798	800	774

날짜	11	12	13	14	15	16
간식	닭야채죽	깨죽	소라야채죽	흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	된장국	부대찌개	미역국	호박새우젓국	배추바지락국	된장국
	닭갈비-15	계란찜-1	버섯소불고기-16	야채카레	삼치구이	돈불고기-10
	어묵볶음	콩조림	근대나물	오복지무침	해초샐러드	썩갠나물
	무말랭이무침	얼갈이겉절이	실곤약야채무침	청경채겉절이	부추무침	브로콜리흑임자무침
	치커리유자무침	김자반	쌈채소+쌈장	비엔나구이-10	메추리알새송이조림-1	오징어젓무무침-17
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	785	768	810	787	738	755
간식	와플/두유	컵과일/요거양양	떡/음료	과일/요플레	초코퍼지쿠키/차	파운드/두유
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	콩나물국	다시마채무국	된장국	황태무국	우동장국	김치국
	마늘쫄불고기-10	돈육야채볶음-10	미트볼치킨강정-10.15	김치참치볶음	돈채피망볶음-10	닭살곤약조림-15
	브로콜리무침	견과류열치볶음	수제피클	알감자조림	청포묵김가루무침	호박볶음
	돌나물무침	오이무침	비름나물	콩나물무침	열무나물	툇무침
	보리새우무조림-9	파채상추무침	만다린샐러드	연두부+양념장	잡채전병	알마늘지
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	774	750	822	744	747	729
날짜	18	19	20	21	22	23
간식	소고기야채죽	소라야채죽	깨죽	흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	소고기무국	복어콩나물국	파개장	된장국	미역국	사골국
	김치제육볶음-10	강된장	돈불고기-10	너비아니조림-10	닭볶음탕-15	오징어돈육불고기-10.17
	건새우마늘쫄볶음-9	해초무침	도토리묵야채무침	해파리냉채	꼬시래기무침	알감자조림
	도시락김	천사채샐러드	오이무침	얼갈이나물	콩나물무침	비름나물
	오이지무침	오색오미전	쌈채소+쌈장	삼치구이	우영조림	오이토마토샐러드
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	760	824	749	773	758	734
간식	바나나빵/두유	땅콩샌드과자/차	마들렌/두유	과일/요플레	양파모닝빵/주스	인절미과자/두유
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	된장국	미역국	비지찌개	감자국	다시마채무국	된장국
	동그랑땡난자완스-10	백닭갈비-15	베이컨야채볶음-10	소고기버섯소스-16	돈육두부조림-10	훈제오리배추찜
	유부냉채	양념깻잎지	우영채조림	병아리콩조림	어묵야채볶음	탕평채
	열무겉절이	근대나물	양배추김가루샐러드	돌나물무침	청경채나물	부추무침
	매콤감자조림	고추튀김	오징어젓무무침-17	고로케	무말랭이락교무침	고구마조림
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	811	757	769	804	743	746

날짜	25	26	27	28	29	30
간식	소고기야채죽	소라야채죽	깨죽	흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	우동장국	된장국	오이냉국	된장국	짬뽕국	청국장
	돈볼고기-10	고기소보루+비빔고추장-10	동태조림	부대볶음-10	짜장소스-10	돈육무조림
	맛살냉채	콩나물무침	수제장아찌	우무묵무침	단무지무침	콩나물무침
	땅콩조림	열무겉절이	근대나물	열갈이겉절이	해파리냉채	돌나물무침
	유부주머니	옥수수전	실곤약야채무침	연근조림	양념물만두	김자반
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	773	784	765	780	835	790
간식	다이제썬/오트우유	휘낭시에/두유	떡/음료	과일/요플레	마들렌/차	미니팬케이크/차
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	순두부찌개	사골감자국	우거지해장국	고추장찌개	미역국	미소장국
	그린빈베이컨볶음	계란찜-1	김치닭조림-15	돈채죽순볶음-10	제육볶음-10	오징어어묵볶음-17
	들기름막국수	미니새송이조림	마카로니샐러드	툇무침	건새우마늘쫄볶음-9	시래기멸치조림
	무생채	청경채겉절이	해초무침	파채무침	오이무침	치커리유자무침
	아삭이쌈장무침	총무식오징어무침-17	가지볶음	햄구이-10	쌈채소+쌈장	락교무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	831	749	791	799	771	746
	>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/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.					