

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

4월 식단표

영 양 사 : 한 주 미

요일	월	화	수	목	금	토
날짜			1	2	3	4
간식			깨죽	흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심			잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
			된장국	계란국-1	콩나물국	된장국
			안동찜닭-15	마파두부-10	생선가스&타르타르	돈육야채볶음-10
			청포묵김가루무침	오이무침	실곤약야채무침	숙주나물무침
			근대나물	열갈이겉절이	수제피클	열무겉절이
			멸치볶음	가지탕수	우영조림	고춧잎지
			김치	김치	김치	김치
열량			748	816	885	703
간식			촉촉한빵/두유	과일/요플레	휘낭시에/차	계란과자/두유
저녁			기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
			오징어무국-17	콩가루배추국	감자양파국	다시마채무국
			고등어조림-7	제육볶음-10	숯불맛닭조림-15	참치김치볶음
			연근새송이조림	브로콜리참깨무침	파채무침	호박볶음
			치커리무침	미역줄기볶음	청경채나물	참나물무침
			아삭이쌈장무침	쌈채소+쌈장	단호박범벅	톳무침
			김치	김치	김치	김치
열량			779	743	774	791
날짜	6	7	8	9	10	11
간식	소고기야채죽	소라야채죽	새우야채죽	깨죽	소라야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	콩나물새우전국-9	된장국	미역국	순두부짬뽕국	청국장	미소장국
	동그랑땡-1, 10	동태조림	버섯우불고기-16	불맛짜장소스-10	야채계란찜-1	돈불고기-10
	부추겉절이	마늘쫄락교무침	해파리냉채	중국식오이무침	멸치파리조림	무생채
	도시락김	도토리묵야채무침	시금치고추장지짐	청경채나물	무알랭이무침	열갈이나물
	오징어전무침-17	취나물볶음	쌈채소+쌈장	복숭아찐빵	치커리무침	매콤야채전
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	727	752	751	825	733	749
간식	웨하스/차	컵과일/요거양양	떡/차	과일/요플레	구운도넛/주스	봏세/두유
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	어묵국	바지락배추국-18	우거지국	된장국	사골국	비지찌개
	돈채피망볶음-10	제육볶음-10	오징어야채볶음-17	닭갈비-15	육우떡볶이-16	비엔나야채볶음-10
	연근조림	알감자조림	들깨무나물	콩나물무침	건새우호박볶음-9	죽순채감자볶음
	열갈이겉절이	열무겉절이	수제양파장아찌	해초무침	숙주나물무침	양배추통들깨무침
	백묵이냉채	연두부+양념장	콘립튀김	어묵피망볶음	탕평채-1	오이지무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	776	749	768	747	745	784

날짜	13	14	15	16	17	18
간식	닭야채죽	깨죽	소라야채죽	흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	된장국	콩나물국	미소장국	어묵국	된장국	미역국
	다시마찌닭-15	오징어야채볶음-17	하이라이스-10	계란후라이+악고추장-1	소고기버섯소스-16	제육볶음-10
	콩자반	두부유부무침	얼갈이시저샐러드	콩나물무침	꼬시래기무침	청포묵무침
	돌나물초무침	청경채겉절이	오복지무침	열무겉절이	근대나물	얼갈이겉절이
	그린빈알마늘볶음	쌈채소+쌈장	가라아게-15	도라지나물	연근조림	단호박튀김
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	770	787	812	809	750	753
간식	현미볼/차	참봉어빵/두유	미니팬케이크/두유	과일/요플레	사과쿠기/차	꿀호떡/두유
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	들깨미역국	사골감자국	된장국	북어국	우거지해장국	닭곰탕-15
	미트볼조림-10	시래기불고기-10	돈채피망볶음-10	닭볶음탕-15	너비아니조림-10	김치참치볶음
	열무지짐	무생채	곤약조림	마늘쫀건새우볶음-9	병아리콩조림	파채무무침
	마늘쫀무침	치커리무침	부추무침	오이무침	수제장아찌	청경채나물
	오이참깨파스타	김치전	마파두부-10	브로콜리쌈장무침	오징어젓무침-17	들기름두부구이
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	785	753	761	794	771	809
날짜	20	21	22	23	24	25
간식	소고기야채죽	소라야채죽	깨죽	흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	김치콩나물국	된장국	미역국	부대찌개-10	버섯들깨국	고추장호박찌개
	돈육야채볶음-10	삼치구이	짬뽕불고기-10	야채계란찜-1	강된장	백닭갈비-15
	취나물볶음	새송이곤약조림	우무묵무침	콩나물김가루무침	무생채	어묵볶음
	콘샐러드	열무겉절이	치커리무침	얼갈이겉절이	청경채나물	툇무침
	계란말이-1	아삭이쌈장무침	땅콩조림-4	만두-10	햄구이	쌈채소+쌈장
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	774	788	800	747	728	743
간식	오프/차	컵과일/요거양양	떡/주스	과일/요플레	파운드/차	인절미과자/두유
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	청국장	사골국	미소국	된장국	황태무국	된장국
	떡갈비조림-10	숯불맛닭조림-15	단호박야채카레	소고기버섯소스-16	제육볶음-10	베이컨그린빈볶음-10
	숙주겨자무침	가지볶음	단무지무침	오이지무침	부추겉절이	매콤감자조림
	미역줄기볶음	브로콜리초무침	시금치나물	맛살냉채	김자반	청포묵무침
	얼갈이나물	고들빼기무침	새우튀김-9	조랭이떡볶이	고구마맛탕	꽃맛샐러드
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	793	746	785	817	785	744

날짜	27	28	29	30		
간식	소고기야채죽	소라야채죽	깨죽	흑임자죽		
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
	북어국	된장국	호박국	콩나물국		
	파불고기-10	부대볶음-10	제육볶음-10	닭살야채볶음-15		
	홀그레인오이무침	치커리유자무침	병아리콩조림	마늘쫄고추장무침		
	양념깻잎지	열갈이나물	열무겉절이	청경채겉절이		
	죽순채야채볶음	허니버터웨이감자	취나물볶음	연두부+양념장		
	김치	김치	김치	김치		
열량	758	811	792	797		
간식	고소미/주스	머핀/두유	만쥬/차	과일/요플레		
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥		
	미역국	파개장	미소장국	된장국		
	두부두루치기-10	메추리알어묵조림-1	돈까스조림-10	고등어조림-7		
	연근조림	부추겉절이	멸치파리볶음	근대나물		
	해초무침	들깨무나물	실곤약야채무침	올방개묵김가루무침		
	참치푸실리샐러드	목이버섯냉채	열대과일샐러드	참나물무침		
	김치	김치	김치	김치		
열량	818	725	825	768		
	>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.					