

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

6월 식단표

영 양 사 : 한 주 미

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
간식	소고기야채죽	소라야채죽	깨죽	흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	된장국	미역국	들깨토란국	된장국	우동장국	사골미역국
	짬뽕불고기-10	숯불닭볶음-15	참치비빔밥+고추장소스	돈육야채볶음-10	비벼먹는장조림-10	오징어야채볶음-17
	어묵야채볶음	꼬시래기무침	치커리야채무침	도토리묵무침	브로콜리초무침	콩자반
	도시락김	청경채겉절이	무생채	멸치땅콩조림-4	얼갈이나물	부추겉절이
	숙갓나물	연두부+양념장	황도토마토절임	쌈채소+쌈장	만두-10	탕평채-1
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	778	717	755	774	784	740
간식	미니카스테라/차	컵과일/요거양양	과일푸딩	초코빵/오트우유	고소미/두유	현미볼/주스
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	비지찌개	건새우무국-9	감자호박국	계란국-1	청국장	고추장찌개
	베이컨그린빈볶음-10	계란후라이조림-1	콩나물불고기-10	마파두부-10	궁중떡볶이-10	돈육가지볶음-10
	수제장아찌	굴소스양배추볶음	새송이조림	비름나물	파리감자조림	아삭이무침
	실곤약야채무침	열무나물	유채나물	짜사이무침	오이무침	돌나물무침
	표고감자조림	미니찐빵	허니버터연근튀김	가지볶음	콩나물무침	두부조림
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	758	722	781	749	788	759
날짜	8	9	10	11	12	13
간식	소고기야채죽	소라야채죽	새우야채죽	깨죽	소라야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	소고기무국	미소장국	바지락미역국	얼갈이해장국	콩나물냉국	된장국
	야채카레	제육볶음-10	소불고기-16	계란찜-1	닭살곤약조림-15	고등어김치조림-7
	얼갈이겉절이	고구마조림	참나물겉절이	오징어젓무침-17	죽순채야채볶음	비름나물
	마늘쫀무침	홀그레인오이무침	청포묵김무침	숙갓나물	무말랭이무침	단호박범벅
	새우튀김-9	전병	어묵잡채	두부강정	김치전	올방개묵무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	768	772	801	731	783	761
간식	파운드/차	망고크림빵/두유	떡/음료	과일/요플레	밤만주/두유	찰보리빵/차
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	된장국	김치콩나물국	콩가루배추국	버섯들깨국	미역국	어묵국
	메추리알곤약조림-1	강된장-10	파인애플떡갈비조림-10	오징어돈육볶음-10, 17	시래기불고기-10	돈가스조림-10
	목이버섯냉채	소떡소떡조림-10	매콤감자조림	우영채조림	열무겉절이	통마늘그린빈볶음
	시래기지짐	파채무무침	청경채겉절이	해초샐러드	오이볶음	치커리무침
	툇무침	쌈채소+쌈장	수제피클	부추무침	땅콩조림-4	토마토스파게티
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	742	784	791	759	755	798

날짜	15	16	17	18	19	20
간식	닭야채죽	깨죽	소라야채죽	흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	된장국	호박새우젓국	소고기미역국-16	파개장	미역국	된장국
	두부두루치기-10	돈육감자찜-10	계란후라이+악고추장	삼치구이	부대볶음-10	불맛불고기-10
	견과류멸치볶음	건새우그린빈볶음-9	콩나물무침	유부냉채	호박가지찜	병아리콩조림
	도시락김	무생채	열무겉절이	돌나물무침	유채나물	얼갈이겉절이
	맛살냉채	브로콜리초무침	도라지나물	돈민찌오이볶음-10	비타민망고샐러드	쌈채소+쌈장
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	761	733	782	753	731	750
간식	웨하스/두유	컵과일/요거얌얌	바나나빵/차	구운도넛/두유	과일푸딩	오꼬시/두유
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	콩나물국	미소장국	다시마채무국	된장국	닭곰탕	황태무국
	참치야채볶음	닭강정-15	육우떡볶이-16	제육볶음-10	오징어초무침-17	안동찜닭-15
	치커리무침	양배추샐러드	근대나물	어묵조림	연근조림	청경채나물
	파리곤약조림	청경채겉절이	부추무침	꼬시래기무침	동부묵야채무침	미역줄기볶음
	계란말이-1	베이컨김치볶음-10	동그랑땡구이-10	연두부+양념장	야채튀김	락교무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	740	721	802	784	764	787
날짜	22	23	24	25	26	27
간식	소고기야채죽	소라야채죽	깨죽	흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	된장국	미역국	유부장국	오이냉국	어묵국	콩나물국
	돈볼고기-10	고사리닭볶음탕-15	짜장소스-10	김치제육볶음-10	비벼먹는장조림-10	들깨백닭갈비-10
	새송이연근조림	콩자반	해파리냉채	알감자조림	도토리묵야채무침	두반장가지볶음
	양념겉절이	실곤약야채무침	단무지무침	마늘쫄볶음	청경채겉절이	부추겉절이
	오이무침	콘샐러드	야채춘권	쌈채소+쌈장	건새우볶음-9	단호박꿀찜
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	742	764	753	788	790	748
간식	에그타르트/차	휘낭시에/두유	떡/음료	과일/요플레	와플/오트우유	쿠키/주스
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	복어무국	부대찌개-10	된장국	청국장	안매운감자탕-10	된장국
	마파두부-10	계란조림-1	소고기야채볶음-16	돈채피망볶음-10	비엔나야채볶음-10	미트볼조림-10
	어묵볶음	양배추통들깨무침	숙주장아찌	비름나물	썩갠나물	양배추당근라페
	열무겉절이	얼갈이나물	치커리무침	삼색겨자채	병아리콩조림	시래기지짐
	고구마맛탕	도시락김	통마늘그린빈볶음	호박전	고들빼기무침	브로콜리초무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	782	712	795	750	774	752

날짜	29	30				
간식	소고기야채죽	소라야채죽				
점심	잡곡밥	잡곡밥				
	배추샤브국	도토리묵냉국				
	돈민찌파리조림-10	김치닭볶음탕-10				
	무생채	양배추통들깨무침				
	도시락김	유채나물				
	콩나물무침	천사채후르츠샐러드				
	김치	김치				
열량	761	775				
간식	마들렌/차	미니팬케이크/두유				
저녁	기장밥	기장밥				
	된장국	미역국				
	소고기버섯소스-16	동태조림				
	해초무침	탕평채-1				
	청경채겉절이	열무겉절이				
	연두부+양념장	땅콩조림-4				
	김치	김치				
열량	804	794				
	>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/참쌀/흑미/누룽지)-국내산, 김치(배추,고추가루)-중국산, 두부(대두)-외국산 *위 식단은 식자재 공급현황에 따라 변경될 수 있음을 양해 부탁드립니다. *당뇨 저염식관리를 위해 잡곡밥을 제공하고 있으며, 국의 염도는 0.5-0.6(염도계기준)으로 맞추고 있습니다.					