

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

7월 식단표

영 양 사 : 한 주 미

요일	월	화	수	목	금	토
날짜			1	2	3	4
간식			새우야채죽	깨죽	소라야채죽	버섯야채죽
점심			잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
			된장국	다시마채무국	고추장찌개	된장국
			야채카레	돈불고기-10	너비아니새송이조림-10	춘전닭갈비-15
			소세지야채볶음-10	실곤약야채무침	꼬시래기무침	어묵볶음
			락교무침	두반장가지볶음	열무겉절이	오이무침
			두부까스	쌈채소+쌈장	버터구이감자	숙주장아찌
			김치	김치	김치	김치
열량			819	797	795	767
간식			양갱/차	과일푸딩	오프/두유	고소미/차
저녁			기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
			사골국	순두부호박국	미역국	우동장국
			훈제오리야채볶음	부대볶음-10	오징어야채볶음-17	메추리알곤약조림-1
			시래기조림	건새우무조림-9	연근조림	돌나물무침
			열갈이겉절이	청경채겉절이	치커리무침	근대나물
			쌈무	도라지나물	토마토황도절임	마늘쫄면치볶음
			김치	김치	김치	김치
열량			788	789	742	770
날짜	6	7	8	9	10	11
간식	소고기야채죽	소라야채죽	새우야채죽	깨죽	소라야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	된장국	고추장찌개	미역국	계란파국-1	콩나물냉국	우거지해장국
	김치제육볶음-10	야채계란찜-1	소불고기-16	하이라이스-10	강된장-10	소세지케찹볶음-10
	툇무침	아삭이양파무침	동부죽김가루무침	오복지무침	멸치볶음	콩자반
	청경채겉절이	열무겉절이	파채무침	맛살파리조림	마늘쫄고추장무침	치커리무침
	연두부+양념장	우영채조림	오색오미전	부추겉절이	왕만두	미역초무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	786	730	812	752	778	739
간식	모나카/차	바나나빵/두유	떡/음료	과일/요플레	미니롤케이크/두유	꿀호떡/차
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	맑은콩나물국	어묵국	시래기국	오징어무국-17	팽이미소국	감자양파국
	베이컨야채볶음-10	불고기푹찜-10	동그랑땡조림-10	돈육강정-10	안동찜닭-15	돈육야채볶음-10
	감자조림	고구마조림	브로콜리초무침	코울슬로	실곤약야채무침	호박조림
	수제장아찌	홀그레인오이무침	구운호박무침	열갈이겉절이	죽순야채볶음	우무묵무침
	미나리초무침	샐러드파스타	들깨두부조림	가지볶음	썩갓겉절이	구운김+양념장
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	771	805	788	817	756	749

날짜	13	14	15	16	17	18
간식	닭야채죽	깨죽	소라야채죽	흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	된장국	어묵국	뼈없는감자탕-10	묵사발	청국장	들깨버섯국
	제육볶음-10	궁중떡볶이-10	두부조림	닭볶음탕-15	삼치구이	돈채굴소스볶음-10
	곤약표고조림	콩나물겨자무침	부추겉절이	미역줄기볶음	목이버섯냉채	알감자조림
	해초무침	얼갈이겉절이	도시락김	청경채겉절이	열무겉절이	무생채
	쌈채소+쌈장	계란장조림-1	고추튀김	햄구이-10	어묵콩나물찜	연두부+양념장
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	768	782	744	752	771	753
간식	만쥬/두유	컵과일/요거양양	아이스홍시	계란과자/두유	웨하스/오트우유	미니팬케익/두유
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	미역국	된장국	사골국	다시마채무국	황태계란국-1	미소장국
	닭살감자조림-15	소고기야채볶음-16	콩치캔김치조림	돈불고기-10	베이컨야채볶음-10	돈가스조림-10
	동부묵무침	병아리콩조림	우영채볶음	마늘쫀열치볶음	양념깻잎치	꼬시래기무침
	양배추홀그레인무침	파채무침	근대나물	수제양파장아찌	오이무침	치커리무침
	참치김치볶음	무말랭이무침	오징어젓무무침-17	열대과일샐러드	호박가지볶음	새송이야채볶음
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	770	710	757	769	756	820
날짜	20	21	22	23	24	25
간식	소고기야채죽	소라야채죽	깨죽	흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	된장국	홍합무국	콩나물국	미역냉국	닭다리삼계탕-15	된장국
	시래기불고기-10	짜장소스-10	야채계란찜-1	비벼먹는장조림-10	청포묵무침	갈비맛불고기-10
	브로콜리초무침	해파리냉채	연근조림	미나리무침	고들빼기무침	파채무침
	어묵볶음	수제장아찌	청경채겉절이	열무겉절이	도시락김	어묵잡채
	참나물무침	맛초강돈육강정-10	오징어젓무무침-17	고구마맛탕	매콤야채전	깻잎순겉절이
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	750	840	754	783	846	748
간식	미니카스테라/차	롯데샌드/두유	떡/음료	과일/요플레	과일푸딩	파운드/두유
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	부대찌개-10	바지락미역국	아욱국	소고기무국-16	순두부백탕	토란국
	차돌감자조림	숯불맛닭조림-15	고추장불고기-10	참치김치볶음	소고기버섯소스-16	돈육숙주볶음-10
	죽순채야채볶음	피망야채볶음	우무묵무침	양배추참깨무침	유부냉채	파리조림
	얼갈이겉절이	마늘쫀무침	그린빈견새우볶음-9	시래기지짐	짜사이무침	오이지무침
	김자반	숙갓겉절이	쌈채소+쌈장	토마토샐러드	햄감자조림-10	얼갈이겉절이
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	782	783	794	784	774	761

날짜	27	28	29	30	31	
간식	소고기야채죽	소라야채죽	깨죽	흑임자죽	새우야채죽	
정식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	고추장찌개	콩나물국	된장국	우거지해장국	청국장	
	돈불고기-10	계란후리이+약고추장-1	돈육감자찜-10	마파두부-10	닭살곤약조림-15	
	콩자반	열무겉절이	비빔당면	꼬시래기무침	멸치볶음	
	부추양파무침	무생채	오이생채	치커리무침	얼갈이겉절이	
	쌈채소+쌈장	상추무침	아삭이양파무침	메추리알조림-1	락교무침	
	김치	김치	김치	김치	김치	
열량	775	810	738	796	787	
간식	와플샌드/차	컵과일/요거얌얌	휘낭시에/두유	후레쉬베리/오트우유	쿠키/두유	
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	
	된장국	버섯두부국	미역국	오징어무국-17	사골국	
	오징어야채볶음-17	떡갈비조림-10	동태무조림	소고기버섯소스-16	불맛불고기-10	
	새송이조림	실곤약야채무침	굴소스야채볶음	미역줄기초무침	삼색겨자채	
	해초무침	청경채겉절이	마늘쫑무침	도토리묵무침	근대나물	
	단호박꿀찜	전병	우영채조림	군만두	떡볶이	
	김치	김치	김치	김치	김치	
열량	792	784	788	800	795	
	▷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.					