

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

8월 식단표

영 양 사 : 한 주 미

요일	월	화	수	목	금	토
날짜						1
간식						버섯야채죽
점심						잡곡밥
						바지락미역국
						돈육파리조림-10
						어묵볶음
						양배추홀그레인무침
						열무겉절이
						김치
열량						790
간식						오뜨/차
저녁						기장밥/닭야채죽
						배추샤브국
						참치야채볶음
						톳무침
						호박조림
						참나물겉절이
						김치
열량						725
날짜	3	4	5	6	7	8
간식	소고기야채죽	소라야채죽	새우야채죽	깨죽	소라야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	유부장국	미역국	콩나물국	목사발	계란국-1	된장국
	오징어무조림-17	돈불고기-10	고등어조림-7	제육볶음-10	짜장소스-10	다시마찜닭-15
	오이양파무침	새송이조림	미역줄기초무침	가지볶음	맛살냉채	어묵콩나물찜
	마늘쫄무침	파채무침	열갈이겉절이	아삭이쌈장무침	단무지무침	미역초무침
	죽순채볶음	쌈채소+쌈장	곤약유부조림	허니버터연근튀김	웅심이물만두	토마토황도절임
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	753	787	806	772	840	764
간식	구운도넛/두유	연양갱/차	딸기미니빵/두유	과일/두유	과일푸딩	카스타드/오트우유
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	된장국	감자양파국	된장국	어묵국	우거지해장국	오징어무국-17
	마파두부-10	미트볼조림-10	소고기버섯소스-16	강된장	돈육야채볶음-10	동그랑땡조림-10
	시래기멸치조림	그린빈볶음	무짜지들기름무침	해초무침	고구마조림	양배추샐러드
	목이버섯냉채	수제피클	콩나물겨자무침	부추겉절이	오이생채	락교무침
	오복지무침	냉파스타	호박조림	행구어-10	김구이+양념장	표고감자조림
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	746	751	794	783	755	772

날짜	10	11	12	13	14	15
간식	닭야채죽	깨죽	소라야채죽	흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	사골국	된장국	바지락미역국	고추장찌개	닭곰탕	배추샤브국
	돈불고기-10	닭볶음탕-15	소고기가지볶음-16	시금치계란찜-1	오징어야채볶음-17	시래기불고기-10
	마늘쫄볶음	열치볶음	브로콜리초무침	다시마채초무침	도토리묵무침	건새우볶음-9
	양념깻잎지	부추겉절이	아삭이쌈장무침	열무겉절이	도시락김	별아리콩샐러드
	중화풍어묵조림	연두부+양념장	콩나물잡채	돈불고기-10	양파장아찌	참나물겉절이
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	773	785	812	780	816	795
간식	참봉어빵/차	컵과일/요거양양	떡/음료	땅콩샌드과자/두유	아이스홍시	훈제란/식혜
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	순두부호박국	북어무국	콩가루배추국	된장국	콩나물국	미역국
	부대볶음-10	돈채야채볶음-10	삼치조림	떡갈비조림-10	김치제육볶음-10	차돌떡볶이-16
	얼갈이겉절이	해파리냉채	새송이야채조림	죽순채야채볶음	알감자조림	고구마순무침
	수제장아찌	청포묵김무침	무생채	홀그레인오이무침	목이버섯냉채	실곤약야채무침
	모듬콩조림	우영채조림	깻바라무침	푸실리샐러드	쌈채소+쌈장	김말이강정
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	747	794	744	768	772	777
날짜	17	18	19	20	21	22
간식	소고기야채죽	소라야채죽	깨죽	흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	청국장	미역국	어묵국	된장국	미역냉국	시래기국
	소고기야채볶음-16	짬뽕불고기-10	계란후라이+약고추장-1	돈불고기-10	닭갈비-15	두부두루치기-10
	두반장가지볶음	그린빈야채볶음	콩나물무침	우영채조림	고구마순조림	오이지무침
	해초무침	짜사이무침	무생채	실곤약야채무침	동부묵무침	마늘쫄건새우볶음-9
	땅콩조림-4	해파리냉채	열무겉절이	쌈채소+쌈장	오색오미전	오징어젓무무침-17
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	811	797	820	788	774	755
간식	마들렌/두유	고소미/차	과일푸딩	과일/두유	와플/두유	꿀호떡/오트우유
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	북어사골국	된장국	순두부백탕	부대찌개	미소장국	비지찌개
	훈제오리배추볶음	비엔나푹참-10	돈채파리조림-10	고등어조림-7	청경채돈육볶음-10	우민찌감자조림-16
	매콤감자조림	양배추샐러드	브로콜리초무침	모듬콩자반	호박조림	숙주장아찌
	쌈무	시래기조림	우무묵무침	유부냉채	부추양파무침	양배추김무침
	왕만두-10	김자반	호박전	메밀전병	도라지생채	맛살파리볶음
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	808	754	763	764	785	749

날짜	24	25	26	27	28	29
간식	소고기야채죽	소라야채죽	깨죽	흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	콩나물국	청국장	미소장국	된장국	미역국	콩가루배추국
	오징어야채볶음-17	야채계란찜-1	야채카레	동태무조림	돈불고기-10	떡갈비파인애플조림-10
	꼬시래기무침	부추양파무침	멕시코샐러드-10	콩나물냉채	병아리콩조림	열무지짐
	무말랭이무침	홀그레인오이무침	오복지무침	도시락김	파채무무침	코울슬로
	우영채조림	참치야채볶음	새우튀김-9	탕평채	쌈채소+쌈장	숙주장아찌
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	773	758	832	772	751	787
간식	밤만쥬/차	컵과일/요거얌얌	떡/음료	오꼬시/두유	쿠키/두유	인절미과자/주스
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	미역국	고추장찌개	사골국	다시마채무국	우거지해장국	호박팽이국
	김치베이컨볶음-10	육우떡볶아-16	너비아니새송이조림-10	돈육가지볶음-10	닭살근약조림-15	콩나물불고기-10
	표고조림	어묵볶음	멸치볶음	감자조림	마늘쫄볶음	해초샐러드
	삼색겨자채	열무겉절이	미역초무침	부추적채무침	도토리묵무침	청경채겉절이
	연두부+양념장	오징어젓무무침-17	열대과일샐러드	맛살냉채	브로콜리초무침	죽순채감자볶음
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	744	790	747	753	735	790
날짜	31					
간식	소고기야채죽					
점심	잡곡밥					
	김치국					
	돈채양배추볶음-10					
	고구마조림					
	열갈이겉절이					
	연두부+양념장					
	김치					
열량	737					
간식	구운도넛/차					
저녁	기장밥					
	북어무국					
	차돌감자차글이-16					
	알새우야채볶음-9					
	우무묵무침					
	단호박꿀찜					
	김치					
열량	748					
	▷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 저영식관리를 위해 잡곡밥을 제공하고 있으며, 국의 염도는 0.5-0.6(염도계기준)으로 맞추고 있습니다.					