

알라지유발식품표시제
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

9월 식단표

영 양 사 : 한 주 미

요일	월	화	수	목	금	토
날짜		1	2	3	4	5
간식		소라야채죽	깨죽	흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
		된장국	콩나물국	미역국	사골감자국	된장국
		오징어돈육볶음-17, 10	마파두부-10	비벼먹는장조림-10	고등어조림-7	돈불고기-10
		연근새송이조림	목이버섯냉채	무생채	청포묵무침	마늘쫄볶음
		미역초무침	짜사이무침	부추적채무침	양념깻잎지	청경채겉절이
		치커리무침	왕만두-10	김치전	부들어묵볶음	훈제오리냉채
		김치	김치	김치	김치	김치
열량		780	821	773	765	752
간식		고소미/두유	양파모닝빵/주스	과일/두유	찰보리빵/차	쿠키/두유
저녁		기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
		우거지해장국	우동장국	콩가루배추국	홍합무국	부대찌개-10
		미트볼조림-10	닭살곤약조림-15	버섯돈불고기-10	후랑크야채볶음-10	동그랑땡구이-10
		양배추샐러드	시래기지짐	브로콜리초무침	실곤약야채무침	콩자반
		수제장아찌	톳무침	숙주장아찌	얼갈이시저샐러드	무짬지무침
		열무겉절이	오이지무침	맛살파리조림	가지볶음	그린샐러드+드레싱
		김치	김치	김치	김치	김치
열량		759	745	744	795	771
날짜	7	8	9	10	11	12
간식	소고기야채죽	소라야채죽	새우야채죽	깨죽	소라야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	된장국	우동장국	미역국	고추장찌개	된장국	계란국-1
	제육볶음-10	야채카레	소불고기-16	야채계란찜-1	돈불고기-10	참치야채볶음
	곤약조림	단무지무침	양념깻잎지	고구마조림	죽순채야채볶음	호박조림
	해초무침	치커리무침	콩나물야채무침	얼갈이겉절이	꼬시래기무침	청경채겉절이
	열무겉절이	유부주머니	어묵잡채	김자반	쌈채소+쌈장	락교무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	767	810	793	788	754	762
간식	웨하스/두유	컵과일/요거양양	떡/음료	과일푸딩	미니팬케이크/차	파운드/두유
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	콩나물국	감자양파국	청국장	북어두부국	홍합무국	미역국
	소세지어묵볶음-10	돈채피망볶음-10	닭떡볶이-15	오징어무조림-17	동그랑땡난자완스-10	돈육새송이조림-10
	그린빈볶음	청경채겉절이	마늘쫄볶음	양배추통들깨무침	감자조림	삼색겨자채
	무생채	오이참깨무침	올방개묵김무침	부추겉절이	오이지무침	고추장열무지짐
	계란장조림-7	꽃빵	숙주장아찌	땅콩조림-4	도라지나물	가지볶음
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	748	774	771	748	787	775

날짜	14	15	16	17	18	19
간식	닭야채죽	깨죽	소라야채죽	흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	보리밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	사골국	순두부새우젓국	미역국	된장국	콩나물국	김치국
	시래기돈불고기-10	김치닭볶음탕-15	계란후라이+약고추장-1	너비아니조림-10	강된장	육우떡볶이-16
	멸치견과류볶음	가지야채볶음	열무겉절이	브로콜리초무침	얼갈이겉절이	양배추김가루무침
	수제장아찌	동부묵무침	콩나물무침	오이무침	무생채	부추무침
	마늘쫄무침	파채무침	고사리나물	애호박전-9	구운김+양념장	맛살야채볶음
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	780	758	752	757	803	759
간식	치즈크레페과자/차	딸기쿠키/두유	카스타드/주스	과일/두유	바나나빵/차	구운도넛/두유
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	된장국	미소국	어묵국	버섯팽이국	고추장찌개	된장국
	부대볶음-10	오징어당면볶음-17	우민씨감자조림-16	제육볶음-10	동태조림	햄감자짜글이-10
	우영조림	병아리콩조림	배추나물	곤약조림	어묵볶음	짜리조림
	코울슬로	무짬지무침	삼색겨자채	톳무침	적채쪽파무침	콘샐러드
	도라지무침	천사채샐러드	두부강정	쌈채소+쌈장	고구마맛탕	꼬시래기무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	746	771	784	748	782	780
날짜	21	22	23	24	25	26
간식	소고기야채죽	소라야채죽	깨죽	흑임자죽		버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		잡곡밥
	된장국	다시마채우국	계란국-1	토란국		청국장
	제육볶음-10	두부조림-10	짜장소스-10	조기구이		갈비맛불고기
	유부곤약조림	어묵볶음	단무지무침	한식잡채		미역줄기볶음
	도시락김	얼갈이겉절이	양장피냉채	콩나물무침		양파장아찌
	열무겉절이	오징어젓무무침-17	군만두	알감자조림		쌈채소+쌈장
	김치	김치	김치	김치		김치
열량	737	766	810	822		783
간식	미니롤케익/두유	컵과일/요거얌얌	떡/음료	유과/두유		과일푸딩
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥		기장밥
	오징어짬뽕국	하얀파개장	된장국	미역국		어묵국
	소고기버섯소스	쌈장닭갈비	돈불고기	닭강정-15		베이컨김치볶음-10
	브로콜리초무침	오이무침	모듬버섯볶음	마늘쫄건새우볶음-9		청포묵무침
	오복지무침	도토리묵무침	실곤약야채무침	락교무침		무생채
	파채무침	죽순채야채볶음	연두부+양념장	단호박범벅		콩자반
	김치	김치	김치	김치		김치
열량	801	747	783	835		814

날짜	28	29	30			
간식	소고기야채죽	소라야채죽	깨죽			
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥			
	미역국	우동장국	된장국			
	돈불고기-10	돈까스조림-10	고등어조림-7			
	숙주나물	수제피클	미역줄기볶음			
	양념겉잎지	근대나물	오이무침			
	우엉채조림	로제파스타	연두부+양념장			
	김치	김치	김치			
열량	782	805	757			
간식	와플/차	왕만쥬/두유	블랑쿠기/주스			
저녁	기장밥	기장밥	기장밥			
	콩나물국	우거지해장국	황태무국			
	두부두루치기-10	참치야채볶음	돈육감자찜-10			
	부추겉절이	브로콜리흑임자무침	알새우호박볶음-9			
	버섯야채볶음	톳무침	얼갈이겉절이			
	계란찜-1	취나물볶음	파채무침			
	김치	김치	김치			
열량	729	773	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/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.					