

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

10월 식단표

영 양 사 : 한 주 미

요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
간식				흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심				잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
				김치어묵국	들깨미역국	된장국
				단호박카레-10	훈제오리야채찜	파인애플떡갈비조림-10
				유채나물	도토리묵무침	열무고추장지짐
				수제장아찌	쌈무	양배추샐러드
				새우튀김-9	야채춘권	푸실리파스타
				김치	김치	김치
열량				793	713	798
간식				과일/두유	꿀호떡/차	쿠키/두유
저녁				기장밥	기장밥	기장밥
				미소국	민물새우탕-9	사골복어국
				오징어볶음-17	제육볶음-10	곤약닭조림-15
				연근조림	죽순채볶음	감자볶음
				목이버섯냉채	콩나물무침	도라지무침
				꿀도마토	쌈채소+쌈장	알마늘지
				김치	김치	김치
열량				769	784	774
날짜	5	6	7	8	9	10
간식	소고기야채죽	소라야채죽	새우야채죽	깨죽	소라야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	콩가루배추국	바지락미역국	된장국	콩나물국	순두부새우젓국	사골국
	마파두부-10	돈불고기-10	동태무조림	들깨백달걀비-15	소고기버섯소스-16	야채계란찜-1
	가지볶음	실곤약야채무침	맛살냉채	우영조림	견과류파리조림	시래기지짐
	마늘쫄무침	숙주나물무침	도시락김	부추겉절이	락교무침	땅콩조림-4
	컬리비엔나볶음-10	쌈채소+쌈장	버섯주물럭	목이버섯냉채	대파무침	참치김치볶음
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	757	715	749	755	811	745
간식	양갱/차	컵과일/요거양양	참봉어빵/두유	후레쉬베리/주스	맛밤/저당요구르트	계란과자/두유
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	황태무국	우거지해장국	계란국-1	유부장국	된장국	소고기무국-16
	베이컨야채볶음-10	안동찜닭-15	궁중떡볶이-10	동그랑땡조림-10	제육볶음-10	마늘쫄닭조림-15
	콩조림	매콤어묵볶음	알감자연근조림	미역줄기볶음	삼색겨자채	꼬시래기무침
	청경채겉절이	오이무침	치커리무침	오징어젓무침-17	브로콜리흑임자무침	아삭이고추무침
	총무식오징어무침-17	마카로니샐러드	야채튀김	열무겉절이	단호박굴찜	새송이조림
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	786	763	778	781	780	774

날짜	12	13	14	15	16	17
간식	닭야채죽	깨죽	소라야채죽	흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	고추장찌개	버섯들깨탕	미역국	맑은파개장	된장국	우동장국
	청경채불고기-10	숯불맛닭조림-15	버섯소불고기-16	야채계란찜-1	두부두루치기-10	돈육표고조림-10
	도시락김	콘샐러드	유부냉채	매콤호박조림	해초무침	건새우마늘쫄볶음-9
	양배추통들깨무침	무짬지무침	수제장아찌	오이참깨무침	얼갈이겉절이	파채무침
	연근조림	시금치고추장지짐	한식잡채-10	꽃맛샐러드	비엔나볶음-10	청경채겉절이
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	780	785	806	776	782	758
간식	아구뽕레/차	양파모닝빵/두유	떡/음료	몽썰/차	과일푸딩	마들렌/두유
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	하얀파개장	다시마채무국	된장국	어묵국	복어무국	비지찌개
	부대볶음-10	강된장-10	메추리알곤약조림-1	닭볶음탕-15	돈불고기-10	우삼겹채소찜-16
	죽순채볶음	멸치볶음	유채나물	올방개묵무침	가지볶음	적채양파무침
	툇두부무침	콩나물무침	무생채	숙주나물무침	부추겉절이	우무묵무침
	고구마맛탕	옛날소시지구이	오색오미전	갈비만두-10	고춧잎무침	참치무조림
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	764	750	752	784	740	751
날짜	19	20	21	22	23	24
간식	소고기야채죽	소라야채죽	깨죽	흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	미소장국	감자양파국	미역국	계란파국-1	홍합살무국	된장국
	돈육푹찜-10	제육볶음-10	삼치조림	짜장소스-10	돈불고기-10	동그랑땡구이-10
	그린빈볶음	어묵볶음	모듬버섯주물럭	해파리냉채	매콤감자조림	동부묵무침
	수제피클	콩나물무침	양념깻잎지	짜사이무침	숙주나물무침	브로콜리초무침
	병아리콩샐러드	연두부+양념장	근대나물	미니썬빵	쌈채소+쌈장	멸치볶음
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	768	744	776	832	747	767
간식	웨하스/차	컵과일/요거얌얌	다이제썬/차	맛병아리콩/주스	딸기맛과자/두유	머핀/주스
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	부대찌개-10	된장국	순두부찌개	미소국	미역국	호박버섯국
	두부스크램블-1	닭살그린빈볶음-15	돈채굴소스볶음-10	오징어불강정-17	참치김치볶음	콩나물불고기-10
	컬리플라워볶음	우영조림	실곤약야채무침	열무고추장지짐	들깨무나물	오이지무침
	얼갈이겉절이	치커리무침	무나물	양배추당근라페	아삭이고추무침	청경채겉절이
	김자반	오징어젓무침-17	군만두	부추무침	온두부	계란장조림-1
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	794	750	783	773	749	780

날짜	26	27	28	29	30	31
간식	소고기야채죽	소라야채죽	깨죽	흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	청국장	순두부새우젓국	소고기미역국	북어우국	콩나물국	닭곰탕-15
	돈채감자조림-10	돈육감자찜-10	계란후라이+약고추장-1	김치제육볶음-10	육우떡볶이-16	비엔나야채볶음-10
	모듬콩조림	도토리묵무침	고사리나물	브로콜리참깨무침	실곤약야채무침	얼갈이겉절이
	고들빼기무침	부추겉절이	무생채	해초무침	양파장아찌	숙주나물무침
	닭살겨자채-15	파리조림	유채나물	쌈채소+쌈장	순대볶음-10	감자두부조림
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	788	773	806	790	782	770
간식	한입카스테라/아침햇살	고소미/차	떡/음료	과일/두유	취낭시에/차	현미볼/두유
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	바지락살무국	배추샤브국	토란국	사골국	된장국	미역국
	오징어돈육볶음-17,10	참치야채볶음	우민찌가지조림-16	닭살야채볶음-15	코다리조림	돈불고기-10
	꼬시래기무침	시래기멸치지짐	어묵볶음	우우묵무침	애호박볶음	연근조림
	단호박범벅	콩나물야채무침	열무겉절이	건새우마늘쫀볶음-9	락교무침	무짬지무침
	취나물볶음	느타리들깨무침	만두	한식잡채	숙갓겉절이	치커리무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	802	751	775	735	757	783
	▷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.					