

1월 식단표

영양사: 김지영

구분	날짜	월	화	수	목	금	토
중식	밥			1일	2일	3일	4일
	국			백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥
	주요리			맑은배섯탕 5,6	뽕추연장국 5,6	순두부계란탕 1,5,6,9	사골무국 2,5,6,10,16
	일반찬			혼재오리찜 5,6	고사리간장재첩볶음 5,6,10	치킨너겟 1,2,5,6,15	너비아니구이 2,5,6,10,12,15,16
				표고버섯볶음 5,6,18 간장무말랭이무침 5,6	미역줄기볶음 5,6 숙주나물무침	양송이조림 5,6 흑임자연근무침 1,5,6	고사래기두부무침 5,6 청경채나물 5,6
석식	Kcal			배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	밥			650	645	660	655
	국			백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥
	주요리			호박고추장찌개 5,6	불맛논감자탕 5,6,10	김치어묵국 5,6	애호박새우죽국 5,6,9
	일반찬			해물연자전 1,5,6,17 표리고추가지찜 5,6	고등어구이 7 파래무침	두부계란전&양념장 5,6 시래기완장지침 5,6	돼지고기김치찜 5,6,10 들깨무채볶음 5,6
		유채나물 5,6 배추김치	근대나물 5,6 배추김치	양념꽃임지 5,6,9,13 배추김치	우영채무침 5,6 배추김치		
중식	Kcal			630	635	629	640
	날짜	6일	7일	8일 생신장지	9일	10일	11일
	밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥
	국	콩나물국 5,6	어묵국 5,6	조개살미역국 5,6,18	우거지완장국 5,6	소고기무국 5,6,16	참치김치찌개 5,6
	주요리	두부카레일밥 5,10,12,13,16	오징어가스&양파크림S 1,5,6,17	갈비양념불고기 5,6,10	미트볼토마토조림 5,6,10,12,15,16	함박스테이크&소스 5,6,10,15,16	데리야끼두부숙취볶음 5,6
시금치나물 5,6 단무지무침 13 배추김치		연근조림 5,6 오이파클 배추김치	조미김 감자샐러드 1,5 배추김치	우영채조림 5,6 오이나물 5,6 배추김치	파래볶음 5,6 유채나물 5,6 배추김치	파래볶음 5,6 근대완장지침 5,6 배추김치	
석식	Kcal	630	653	655	657	652	619
	밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	가문어덮밥 5,6	잡곡밥
	국	들깨무채국 5,6	콩가루배추국 5,6	순두부찌개 5,6,9	대파묵계장 5,6,16	콩이미소장국 5,6	황태무채국 5,6
	주요리	콩나물재첩볶음 5,6,10	닭볶음탕 5,6,15	코다리시래기조림 5,6	문어피두부조림 5,6,10	가문어덮밥&양념장 5,6	고추잡채&콩볶음 5,6
	일반찬	애호박나물 5,6 부추겉절이 5,6 배추김치	브로콜리초화 6 고사리나물 5,6 배추김치	미역줄기볶음 5,6 무생채 배추김치	가치나물 5,6 다시마채초무침 6 배추김치	취나물볶음 5,6 무말랭이무침 13 배추김치	청경채전&양념장 5,6 우거지완장나물 5,6 배추김치
Kcal		650	658	625	639	627	641
중식	날짜	13일	14일	15일	16일	17일	18일
	밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥
	국	시금치완장국 5,6	들깨미역국 5,6	두부김치국 5,6	대파묵계장 1,5,6	근대완장국 5,6	순두부백탕 5,6,9
	주요리	파장볶음 5,6,13	생선가스&타르타르S 1,5,6,13	간장돼지불고기 5,6,10	떡갈비야채볶음 1,5,6,10	고구마떡갈비 5,6,15	고등어김치찜 5,6,7
	일반찬	노타리버섯볶음 5,6 콩나물무침 5,6 배추김치	팽이버섯볶음 2,5,6,10,15 고사래기두부무침 5,6 배추김치	애호박나물볶음 5,6,9 복동무침 5,6 배추김치	양송이조림 5,6 청포묵김무침 5,6 배추김치	고사리볶음 5,6 브로콜리유자청소스무침 5 배추김치	다시마채무침 6 시금치나물 5,6 배추김치
Kcal		668	659	650	648	654	643
석식	밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	장조림버더빌밥 1,2,5,6,15	잡곡밥
	국	돈이피콩비지탕 5,6,10	맑은배섯탕 5,6	유채장국 5,6	부대찌개 2,5,6,10,15,16	콩이미소장국 5,6	감자양파국 5,6
	주요리	김치된국밥 5,6,10	마파두부 5,6,10,13,18	대리야끼닭살야채볶음 1,5,6,15	가지마구이	장조림버더빌밥 1,2,5,6,15	버섯불고기 5,6,16
	일반찬	파래파파무침 5,6 오이양파겉절이 5,6 배추김치	새우살양배추볶음 5,6,9 부추영파무침 5,6 배추김치	곤드레나물볶음 5,6 무한지채무침 배추김치	무청시래기자침 5,6 청경채나물 5,6 배추김치	콩지나물 5,6 실근약야채무침 5,6 배추김치	미역줄기볶음 5,6 가지찜&양념장 5,6 배추김치
		Kcal	630	627	633	620	631
중식	날짜	20일	21일	22일	23일	24일	25일
	밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥
	국	황태무채국 5,6	얼갈이완장국 5,6	미역국 5,6	유부채워장국 5,6	알고니탕 5,6	백미계란국 1,5,6
	주요리	마늘간장완숙육 5,6,10,15	간장찜닭 5,6,15	재첩볶음 5,6,10	치킨가스&블리소스 5,6,12,15,18	소세지야채볶음 5,6,15,18	문어피두부조림 5,6,10
	일반찬	연근황금조림 4,5,6 오이무침 5,6 배추김치	새송이코박조림 5,6 근대나물 5,6 배추김치	유부맛살무침 5,6 숙주무침 5,6 배추김치	유부맛살무침 1,5,6,8 마늘종볶음 5,6 배추김치	고기전찜 3,5,6,10,16 청경채두부무침 5,6 배추김치	진미채볶음 5,6 유채나물무침 5,6 배추김치
Kcal		649	645	640	667	648	621
석식	밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	부리채소영양밥 5,6	잡곡밥
	국	목계장 5,6,16	애호박새우죽국 5,6,9	사골우거지국 2,5,6,10,16	고추장찌개 5,6	청국장찌개 5,6	버섯메운탕 5,6
	주요리	바지락살두부구이 5,6	시래기코다리찜 5,6	미트볼야채볶음 5,6,10,15,16,18	혼재오리찜&머스타드S 1,2,5,6	부리채소영양밥 5,6	돼지고기양조림 5,6,10
	일반찬	마늘종어묵조림 5,6 물파래무침 배추김치	왕배추물겉볶음 5,6 표리고추무침 5,6 배추김치	부추나물 5,6 시금치나물 5,6 배추김치	취나물볶음 5,6 항우부무침 13 배추김치	브로콜리초화 6 무말랭이무침 13 배추김치	감지조림 5,6 배추당근나물 5,6 배추김치
		Kcal	638	628	631	642	618
중식	날짜	27일	28일	29일	30일	31일	
	밥	백미밥	잡곡밥		잡곡밥	백미밥	
	국	간지완장찌개 5,6	소고기우육국 2,5,6,10,16		목계장 5,6,16	시래기완장국 5,6	
	주요리	두부장경&장경소스 5,6,12	고등어구이 7	설 명절 연휴	해물탕그랑뵈구이 1,5,6,17	豚육김치조림 5,6,10	
	일반찬	미역줄기볶음 5,6 콩나물무침 배추김치	간장꽃임지 5,6 오징어전무생채 5,6,17 배추김치		오뎅완조림 4,5,14 오이양파무침 5,6 배추김치	파래볶음 숙주당근무침 배추김치	
Kcal		635	635		640	631	
석식	밥	백미밥	잡곡밥		잡곡밥	백미밥	
	국	유부무채국 5,6	애호박찌개 5,6		조개살미역국 5,6,18	순두부찌개 5,6,9	
	주요리	단호박돼지고기찜 5,6,10	간장닭살야채볶음 5,6,15	설 명절 연휴	두부계란전&양념장 1,5,6	가지마구이	
	일반찬	감자채볶음 5,6 연근장래무침 1,5,6 배추김치	고사리볶음 5,6 시금치나물 5,6 배추김치		마늘종볶음 5,6 우영채무침 5,6 배추김치	애호박나물볶음 5,6 다시마채양파초무침 6 배추김치	
		Kcal	650	641		618	622
원산지	불-국내산, 잡곡-중국산, 김치-중국산, 배추-국내산/중국산, 고춧가루-국내산/중국산, 콩-외국산(캐나다, 미국, 중국등), 소고기-호주산, 돼지고기-국내산, 닭고기-브라질산, 오리-중국산 영대-러시아산, 고등어-국내산, 갈치-남아공산, 오징어-칠레산, 참조기-국내산, 다량어-현양산, 아귀-중국산 미역급복목 - 양, 염소, 납치, 조피불락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 꽃게, 낙지, 주꾸미						
알려지유발식품표지제 : 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 (굴, 전복, 홍합 포함), 19-갯							

알러지유발식품표시제 : 1-난류, 2-우유, 3-메밀, 4-황금, 5-대두, 6-밀, 7-고등어, 8-계, 9-새우, 10-돼지고기, 11-복숭아, 12-토마토, 13-아황산나트륨, 14-호두, 15-달걀고기, 16-쇠고기, 17-오징어, 18-어패류 (굴,전복,홍합 포함), 19-것

※ 위 식단표는 공통 식단표입니다. 식재료 수급사정 또는 각 수요기관 별 비선호 음식은 영양사 및 조리사의 자량에 의해 변경 될 수 있음을 알립니다.