밥사랑협동조합 식단표-9월

영양사-조희선

요일	월	화	수	목	금	토
날짜		1	2	3	4	5
점심		볶음밥 미역국 탕수육+소스 콩나물무침 오징어젓갈 배추김치	백미밥 닭개장 너비아니구이 무생채 브로컬리두부무침 배추김치	잡곡밥 감자국 코다리조림 메추리알샐러드 취나물무침 배추김치	잡곡밥 콩나물무국(흰) 돼지불백 깨순나물 도라지볶음 배추김치	잡곡밥 된장찌개 생선구이 나물무침 깻잎지 배추김치
에너지/단백질		526/34	572/35	524/37	575/30	573/28
날짜	7	8	9	10	11	12
점심	백미밥 북어콩나물국 생선가스+소스 양배추무침 콩나물(흰) 배추김치	짜장밥 팽이버섯장국 군만두 단무지 어묵조림 배추김치	백미밥 무국 닭고기조림 겉절이 소세지구이 배추김치	잡곡밥 햄모듬찌개 섭산적 감자조림 오이무침 배추김치	잡곡밥 시락국 소불고기 상추쌈 숙주무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 두부구이 무나물 된장콩잎 배추김치
에너지/단백질	535/26	539/37	551/28	526/27	606/23	603/31
날짜	14	15	16	17	18	19
점심	백미밥 된장국 동그랑땡 진미채 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 육개장 고등어조림 양배추쌈 베이컨버섯볶음 배추김치	백미밥 오징어무국 김말이튀김 배추나물 파프리카콘샐러드 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 두부구이 메추리알장조림 도라지무침 배추김치	잡곡밥 돼지김치찌개 돈불고기 햄어묵조림 간장깻잎 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 훈제오리 호박볶음 얼갈이나물 배추김치
에너지/단백질	578/29	590/30	553/25	553/33	538/27	567/33
날짜	21	22	23	24		
점심	백미밥 소고기미역국 순살치킨 양상치샐러드 애호박느타리볶음 배추김치	카레밥 콩나물무국(빨) 햄구이 꽈리고추멸치볶음 땅콩조림 배추김치	백미밥 어묵국 함박스테이크 오이부추무침 소세지야채볶음 배추김치	쌀국수 백김치 부추+부침가루 배추김치		
에너지/단백질	570/42	610/40	587/33	567/32		
날짜	28	29	30			
점심	백미밥 황태국 치킨너겟 멸치볶음 고사리어묵볶음 배추김치	백미밥 소고기미역국 오징어초무침+소면 미니새송이장조림 시래기나물 배추김치	삼색나물비빔밥 계란후라이 볶음고추장 배추김치			
에너지/단백질	563/29	548/21	538/24			

<알레르기 정보>

1. 난류(계란), 2. 우유, 3. 메밀, 4. 땅콩, 5. 대두(콩), 6. 밀, 7. 고등어, 8. 게, 9. 새우, 10. 돼지고기, 11. 복숭아, 12. 토마토, 13. 아황산류, 14. 호두, 15. 닭고기, 16. 쇠고기, 17. 오징어, 18. 조개류(굴,전복,홍합 포함), 19. 잣

원산지 표시	쌀			콩			배추김치		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	한우	미국산			
	국내산			국내산			중국산	국내산		우육	미국산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품							
	명태	고등어	조기	갈치	가자미	참치	탕수육	햄	너비아니	옛날소시지	훈제오리		
		노르웨이	국내산	남아공	러시아	남태평양	국내산	덴마크산	국내산	중국	국내산		