

영 양 사 : 이 경 진

월		화		수	목	금	토
1주차				7월1일	7월2일	7월3일	7월4일
오전간식				요플레	요거얌얌	프로바이오틱음료	두유
건강한 중식				버섯간장불고기	닭살브로콜리볶음	훈제오리야채볶음	냉국밥
				잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	쌀밥
				호박고추장찌개	맑은콩나물국	조랭이떡국	시금치동태전
				계란찜	미역줄기볶음	총알버섯조림	콩나물무침
				청경채무침	구이김	새콤무초절이	가지나물
영양/단백질 (kcal/g)			558/27	593/29	587/28	564/27	
오후간식			두유	쌀과자	식혜	밀크롤인	
든든한 석식				동태찌개	삼치조림	순대볶음	
				잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
				어묵볶음	유부된장국	배추국	
				감자조림	호박나물볶음	건새우무조림	
				양념깻잎지	무생채	청경채무침	
영양/단백질 (kcal/g)			588/27	568/29	591/27		
2주차	7월6일	7월7일	7월8일	7월9일	7월10일	7월11일	
오전간식	장건강음료	검은콩두유	요플레	엔요	과일	저당요구르트	
건강한 중식		갯잎닭갈비	함박스테이크*소스	간장찜닭	임연수구이	돈육김치찜	부대찌개
		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
		열무된장국	브로콜리소프	된장찌개	무채국	조랭이떡국	계란말이
		청포묵무침	실곤약야채무침	열갈이나물무침	두부양념조림	열무나물무침	옥수수콘샐러드
		콩조림	오이무침	땅콩조림	콩나물무침	양배추쌈&쌈장	숙주당근무침
영양/단백질 (kcal/g)	568/25	567/28	548/29	538/24	588/27	547/29	
오후간식	요거트	비피더스	쌀과자	요거트	비타민두유	소보로빵	
든든한 석식		사골떡만두국	청국장찌개	콩국수	고기장조림	생선가스&타르타르	
		추가밥	잡곡밥	추가밥	잡곡밥	잡곡밥	
		고구마맛탕	부추스크램블	순대찜+소금장	김치국	순두부찌개	
		고사리볶음	알감자조림	계란범벅샐러드	무나물볶음	버섯볶음	
		양파초절임	그린샐러드&드레싱	단무지채무침	야채겉절이	도라지채무침	
영양/단백질 (kcal/g)	569/28	577/28	564/26	592/27	568/27		
3주차	7월13일	7월14일	7월15일	7월16일	7월17일	7월18일	
오전간식	비피더스	요플레	비피더스	호두아몬드두유	프로바이오틱음료	비피더스	
건강한 중식		돈육장조림	코다리무조림	황기닭무국	간장불고기	설렁탕*소면	순두부찌개
		잡곡밥	잡곡밥	추가밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
		버섯무국	숙주무채국	넙적떡갈비구이	쇠고기미역국	생선살양념구이	계란장조림
		스크램블에그	부추야채전	맛살호박볶음	잡채	양파절임	건새우마늘쫄볶음
		로메인무침	오이지무침	부추겉절이	무생채	치커리무침	김구이
영양/단백질 (kcal/g)	568/27	569/27	548/23	587/29	568/24	562/28	
오후간식	참깨두유	식혜	저당요구르트	요플레	보리과자	우유스틱	
든든한 석식		메밀전병구이	등심돈가스*소스	임연수구이	묵은지닭찜		
		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
		해물찌개	시금치된장국	감자국	우거지된장국		
		숙갓두부버무리	청포묵김가루무침	어묵채볶음	두부숙회*양념장		
		김자반볶음	치커리겉절이	오이무침	단무지부추무침		
영양/단백질 (kcal/g)	547/29	568/27	596/28	578/26	566/25		

	월	화	수	목	금	토
4주차	7월20일	7월21일	7월22일	7월23일	7월24일	7월25일
오전간식	요플레	비타민두유	야채스프	검은콩두유	비피더스	요플레
	취나물양념밥&양념장	고추장불고기	훈제오리찜*머스타드	쉐프데이'삼계탕'	갈비양념불고기	닭무국
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	녹두닭죽	잡곡밥	잡곡밥
건강한	아욱된장국	어묵국	들깨무채국	김치전	오이냉국	가자미구이
중식	고로케&케찹	우영채조림	실곤약무침	도토리묵무침	가지나물	부추당면무침
	마늘쫀지&고추장무침	갯잎겉절이	숙주나물	양파장아찌	양상추초무침	양념김구이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	549/25	585/27	569/27	615/26	567/27	588/29
오후간식	장건강음료	쌀과자	비피더스	수박	두유	단팥빵
	순살감자탕	삼치구이	만두국	고기산적부추무침	열무국수	
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	추가밥	
든든한	두부구이&양념장	북어국	생선까스*타르타르	얼갈이된장국	김말이튀김	
석식	호박볶음	미역초무침	고구마범벅	계란찜	계란야채샐러드	
	상추무침	청경채나물	단무지	콩나물무침	무생채	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	545/24	568/27	539/27	562/27	564/27	
5주차	7월27일	7월28일	7월29일	7월30일	7월31일	
오전간식	크림스프	비타민두유	누룽지	비피더스	요플레	
	맑은육개장	가시식당돼지볶음	모듬장조림	계란말이	돈육김치볶음	
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
건강한	후랑크햄볶음	콩나물무국	미소된장국	순두부찌개	감자국	
중식	한식잡채	동부묵무침	열무나물무침	해초곤약면무침	온두부&양념장	
	양념김구이	오이부추무침	옥수수콘샐러드	로메인무침	참나물무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	열무김치	
열량/단백질 (kcal/g)	568/27	549/28	569/27	567/25	587/29	
오후간식	비피더스	쌀과자	요거얌얌	보리과자	참깨두유	
	닭가슴살야채볶음	메기데리야끼조림	등심돈까스	고등어무조림	모밀국수	
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	추가밥	
든든한	쇠고기무국	미역국	양송이스프	호박두부찌개	야채춘권	
석식	연근조림	버섯볶음	고구마범벅	명엽채볶음	조랭이떡무조림	
	상추무침	청경채무침	야채샐러드&드레싱	양상추무침	쫄깃단무지	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	574/27	581/27	568/24	562/27	548/29	

* 식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.

* 알레르기 유발식품(난류,우유,메밀,땅콩,대두,밀,고등어,게,새우,돼지고기,복숭아,토마토)이 포함되어 있는 메뉴는 필요시 영양사님과 상의 하시기 바랍니다

* 원산지 일괄표시 : 쌀류(쌀, 흑미, 보리, 현미) - 국내산/소고기:호주산/돼지고기:국내산/고등어:국내산 /김치류 : 배추:국내산/고추가루 :중국산/ 찌개류 :중국산 / 고등어:국내산 / 오징어:원양산/참치:원양산 /닭고기:브라질산,국내산 /동태:러시아산 /두부(콩)류: 순두부,연두부,두부 :콩(외국산:미국산,캐나다산,호주산등)/수입산 혼합/ 동태전 :동태(러시아산) /코다리: 러시아산 /스모크햄:돼지고기,닭고기(국내산)/돈까스 :돼지고기(국내산),닭고기(기계발골육:국내산)/소고기:쇠고기(호주산)