

	월	화	수	목	금	토
1주차						8월1일
오전간식						두유
						콩국수
건강한 중식						추가밥
						생선까스&타르타르
						숙주나물
						오이무침
						배추김치
영양/단백질 (kcal/g)						564/27
오후간식						단팥빵
든든한 석식						
						
영양/단백질 (kcal/g)						
2주차	8월3일	8월4일	8월5일	8월6일	8월7일	8월8일
오전간식	장건강음료	검은콩두유	요플레	엔요	과일	저당요구르트
	순살닭살장조림	기사식당돼지불고기	떡만두국	산채비빔밥	고추장불고기	카레소스
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	미역장국	잡곡밥	쌀밥
건강한 중식	들깨무채국	얼갈이된장국	너비아니구이	메추리알장조림	유부된장국	콩나물국
	사각어묵볶음	양배추쌈&쌈장	청포묵김가루무침	(콩나물,무우,호박)	두부구이*양념장	치킨너겟
	미역초무침	콩나물무침	배추나물무침	옥수수콘샐러드	무초절이	야채겉절이
	배추김치	배추김치	열무김치	배추김치	배추김치	배추김치
영양/단백질 (kcal/g)	547/29	567/28	548/29	538/24	588/27	568/25
오후간식	요거트	비피더스	쌀과자	요거트	비타민두유	소보로빵
	코다리조림	부대찌개	간장찜닭	임연수구이	냉김치국수	
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	추가밥	
든든한 석식	쇠고기배추국	계란말이	된장찌개	두부김치국	김말이튀김	
	총알버섯볶음	호박볶음	무채나물볶음	고사리볶음	고구마샐러드	
	양파초절임	김자반	간장깻잎지	단호박샐러드	단무지	
	배추김치	배추김치	배추김치	깍두기	깍두기	
영양/단백질 (kcal/g)	569/28	577/28	564/26	592/27	568/27	
3주차	8월10일	8월11일	8월12일	8월13일	8월14일	8월15일
오전간식	비피더스	요플레	계절과일	호두두유아몬드	프로바이오틱음료	비피더스
	돈육김치볶음	떡갈비구이	버섯불고기	동태시금치전	닭곰탕	간장불고기
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
건강한 중식	감자호박국	들깨조랭이떡국	들깨미역국	청국장찌개	흰살생선강정	콩나물김치국
	두부숙회&양념장	호박나물볶음	한식잡채	청포묵김가루무침	도토리묵야채무침	감자고로케*케첩
	가지나물무침	배추나물무침	도라지채무침	오이무침	수박	깻잎순겉절이
	깍두기	깍두기	배추김치	배추김치	배추김치	열무김치
영양/단백질 (kcal/g)	568/27	569/27	587/29	548/23	568/24	578/26
오후간식	참깨두유	식혜	저당요구르트	요플레	보리과자	우유스틱
	찜뽕국	닭가슴살장조림	삼치무조림	닭살브로컬리볶음	순두부찌개	
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
든든한 석식	메밀전병	소고기배추국	감자국	무채국	계란장조림	
	버섯호박볶음	김자반	파프리카마늘조림	가지나물볶음	건새우마늘종볶음	
	상추겉절이	연근조림	부추적채무침	메추리알샐러드	김구이	
	배추김치	배추김치	열무김치	배추김치	배추김치	
영양/단백질 (kcal/g)	547/29	568/27	596/28	566/25	562/28	

영 양 사 : 이 경 진

월	화	수	목	금	토	
4주차	8월17일	8월18일	8월19일	8월20일	8월21일	8월22일
오전간식	요플레	비타민두유	계절과일	야채스프	비피더스	요플레
건강한 중식	취나물양념밥&양념장	닭볶음탕	돈육장조림	불향간장불고기	짜장소스	순살감자탕
	어묵국	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	계란파국	잡곡밥
	돈채피망볶음	북어국	들깨미역국	콩나물국	쌀밥	탕수어
	연두부+양념장	미역줄기볶음	청경채굴소스볶음	무나물볶음	돈육강정	총알버섯조림
브로콜리+초고추장	무초절임	숙주나물	땅콩조림	물만두*초간장	오복지무침	
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	549/25	585/27	569/27	568/26	567/27	588/29
오후간식	소보루빵	쌀과자	비피더스	검은콩두유	두유	단팥빵
든든한 석식		맑은육개장	잔치국수	삼치구이	닭안심굴소스볶음	
		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
		고기산적부추무침	새우까스&타르타르	오이냉국	순두부찌개	
		두부조림	감자샐러드	맛살호박볶음	코우슬로샐러드	
		김자반볶음	단무지	궁채지무침	배추나물무침	
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	깍두기		
열량/단백질 (kcal/g)		568/27	539/27	562/27	564/27	
5주차	8월24일	8월25일	8월26일	8월27일	8월28일	8월29일
오전간식	크림스프	비타민두유	누룽지	비피더스	요플레	브로콜리스프
건강한 중식	훈제오리피망볶음	열무보리비빔밥	순살찜닭	청경채제육볶음	코다리무조림	어묵우동
	잡곡밥	버섯장국	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	추가밥
	숙주무채국	함박스테이크	건새우무국	호박된장국	아욱된장국	계란장조림
	해파리냉채	연두부	가지나물볶음	삶은야채쌈	버섯잡채	고구마맛탕
	부추무침	도시락김	양상추샐러드	오이쌈장무침	마늘종지고추장무침	반달단무지
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	568/27	549/28	569/27	567/25	587/29	587/30
오후간식	요구양	센터간식제공	요거양양	보리과자	참깨두유	밀크롤인
든든한 석식	주꾸미볶음	제육볶음	양송이카레소스	가자미구이	알탕	
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	청국장찌개	아욱된장국	미역냉국	김가루떡국	시금치동태전	
	고사리볶음	청포묵김가루무침	너비아니구이	청경채무침	아삭이고추쌈장무침	
	오그락지	상추겉절이	단무지무침	숙주당근무침	연근조림	
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
열량/단백질 (kcal/g)	574/27	581/27	568/24	562/27	548/29	
6주차	8월31일					
오전간식	비피더스					
건강한 중식	넙적떡갈비구이					
	잡곡밥					
	오징어무국					
	버섯볶음					
오이지무침						
배추김치						
열량/단백질 (kcal/g)	568/27					
오후간식	비타민두유					
건강한 중식	닭갈비					
	잡곡밥					
	조갯살바지락국					
	우영채조림					
	무생채					
배추김치						
열량/단백질 (kcal/g)	548/21					

* 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

월 화 수 목 금 토

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)