

	월	화	수	목	금	토
1주차	10월1일		10월2일		10월3일	
오전간식	계절과일		비타민두유		두유	
건강한 중식 	생선까스*타르타르 잡곡밥 얼갈이된장국 컬리플라워맛살볶음 무생채 배추김치		돈육간장불고기 잡곡밥 들깨무채국 배추나물무침 궁채지절임 미니깍두기		메추리알조림 잡곡밥 청국장찌개 가지나물볶음 오징어젓갈무침 배추김치	
	547/24		559/29		578/26	
	수정과		요거암암		밀크롤인	
	오리훈제볶음 쌀밥 두부김치국 시래기된장지짐 꼬시래기무침 얼무김치		스크램블에그 쌀밥 조랭이들깨떡국 연근조림 콩나물무침 배추김치			
	567/25		548/27			
영양/단백질 (kcal/g)						
오후간식						
든든한 석식 						
영양/단백질 (kcal/g)						
2주차	10월5일	10월6일	10월7일	10월8일	10월9일	10월10일
오전간식	장건강음료	검은콩두유	요플레	엔요	과일	저당요구르트
건강한 중식 	닭가슴살피망볶음 잡곡밥 고기만두국 그린야채샐러드 숙주당근무침 배추김치	코다리무조림 잡곡밥 콩나물국 사각어묵볶음 양념김구이 배추김치	설렁탕&소면 잡곡밥 김치전 계란찜 부추양파무침 배추김치	모듬장조림 잡곡밥 배추된장국 두부구이&양념장 무말랭이무침 배추김치	맑은육개장 잡곡밥 동그랑땡전 명엽채볶음 오이무침 배추김치	고추장불고기 잡곡밥 버섯무국 양배추쌈&쌈장 양파장아찌 배추김치
	532/27	526/28	538/29	591/30	572/29	563/28
	단팥빵	비피더스	쌀과자	요거트	크림빵	소보로빵
		돈채야채볶음 쌀밥 순두부찌개 동부묵당근무침 오이생채 배추김치	생선까스*타르타르 쌀밥 감자국 무나물볶음 도라지채무침 배추김치	깻잎닭갈비 쌀밥 계란당근국 총알버섯볶음 다시마채&초고추장 배추김치		
		583/31	597/34	576/29		
영양/단백질 (kcal/g)						
오후간식						
든든한 석식 						
영양/단백질 (kcal/g)						
3주차	10월12일	10월13일	10월14일	10월15일	10월16일	10월17일
오전간식	비피더스	요플레	계절과일	호두아몬드두유	프로바이오틱음료	비피더스
건강한 중식 	간장찜닭 잡곡밥 콩나물김치국 올방개묵무침 양념김구이 얼무김치	갈치카레구이 잡곡밥 쇠고기탕국 파리고추찜 당근숙주무침 깍두기	버섯간장불고기 잡곡밥 들깨미역국 한식잡채 옥수수콘샐러드 배추김치	오리야채찜*머스타드 잡곡밥 호박고추장찌개 감자고로케 새콤쌈무 배추김치	쇠고기콩나물양념밥 어묵국 함박스테이크 무채나물볶음 부추적양파무침 배추김치	해물콩나물찜 쌀밥 감자국 베이컨호박볶음 파래자반 배추김치
	568/27	569/27	548/23	587/29	568/24	562/28
	참깨두유	식혜	저당요구르트	요플레	보리과자	우유스틱빵
	백순대볶음 쌀밥 홍고추바지락국 어묵채조림 양배추초절임 깍두기	기사식당불고기 쌀밥 두부장국 미역줄기볶음 양념깻잎지 배추김치	가자미구이 쌀밥 얼무된장국 우영채조림 그린야채생채 배추김치	샤브샤브국 쌀밥 오징어까스*키위소스 양상추샐러드 베이컨브로컬리볶음 배추김치	간장코다리조림 쌀밥 돈육김치찌개 계란볶음 물미역무침 얼무김치	
	587/31	562/26	577/24	561/23	596/28	
영양/단백질 (kcal/g)						

	월	화	수	목	금	토
4주차	10월19일	10월20일	10월21일	10월22일	10월23일	10월24일
오전간식	요플레	비타민두유	계절과일	야채스프	비피더스	요플레
	콩나물불고기	닭감자볶음탕	카레라이스	오징어돈육볶음	바삭불고기*양파채	흰살생선까스
건강한	잡곡밥	잡곡밥	쌀밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
중식	된장찌개	숙갓어묵국	등심돈까스*소스	두부시락국	순두부백탕	부추콩나물국
	도토리묵무침	메밀면간장무침	물만두*초간장	총알버섯조림	호박나물볶음	감자범벅
	양배추샐러드	양파절임	배추김치	무생채	오복지무침	단무지
	배추김치	배추김치	요구르트	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	545/24	568/27	539/27	562/27	564/27	542/26
오후간식	장건강음료	쌀과자	비피더스	검은콩두유	두유	단팥빵
	계란장조림	새송이버섯전*양념장	닭무국	양념코다리조림	순살감자탕	
든든한	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	
석식	해물찌개	배추된장국	야채춘권	계란파국	김치전	
	곰피*소스	두부양념조림	연두부*초간장	김말이튀김	고사리볶음	
	파래자반볶음	콩조림	부추적채무침	옥수수콘샐러드	간장양파장아찌	
	배추김치	배추김치	미니깎두기	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	545/24	568/27	539/27	562/27	564/27	
5주차	10월26일	10월27일	10월28일	10월29일	10월30일	10월31일
오전간식	크림스프	비타민두유	누룽지	양송이스프	참깨두유	토마토주스
	간장돈불고기	찜닭파망볶음	돈육김치볶음	훈제오리찜*머스타드	임연수구이	해물완자전
건강한	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
중식	보리새우무국	김치어묵국	들깨무채국	버섯찌개	알만두국	얼큰쇠고기무국
	두부브로콜리무침	메밀전병	온두부*양념장	동그랑땡구이	양념순두부	비빔소면무침
	양배추쌈*쌈장	오이적양파무침	풋고추양파쌈장무침	간장깻잎지	새콤무생채	단무지무침
	배추김치	열무김치	열무김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	568/24	557/28	557/28	568/25	548/27	564/25
오후간식	비피더스	쌀과자	요거얌얌	요플레	엔요	버터스틱빵
	후르츠탕수육	가자미구이	우거지해장국	동태전*양념장	고추장고기양파볶음	
든든한	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	
석식	우동국물	얼갈이된장국	메추리알장조림	호박수제비국	표고버섯미역국	
	마파소스	당근계란찜	고기산적구이	컬리플라워피망볶음	건새우마늘종볶음	
	사과사라다	고추잎무침	무말랭이무침	양념김구이	양파지무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	568/24	557/28	557/28	568/25	568/26	

* 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)