

|                 |           | ‘상쾌한’ 조식                                            | ‘활력있는’ 중식                                                      | ‘편안한’ 석식                                             | 죽식                              | 간식*충분한 수분 |               |
|-----------------|-----------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------|---------------|
| 1일              |           | 백미밥<br>송농<br>두부양념조림<br>비엔나소시지볶음<br>무나물<br>배추김치      | 잡곡밥<br>소고기배춧국<br>채소달걀말이<br>우영조림<br>열무나물<br>깍두기                 | 백미밥<br>홍합살맑은국<br>돈갈비찜<br>애호박전<br>청경채겉절이<br>배추김치      | 조: 흰죽<br>중: 두부채소죽<br>석: 소고기채소죽  | 오전        | 토마토           |
|                 | 에너지       |                                                     |                                                                |                                                      |                                 | 오후        | 프렌치투스트<br>&우유 |
|                 | 2093 kcal |                                                     |                                                                |                                                      |                                 |           |               |
| 2일              |           | 백미밥<br>물만둣국<br>새우살달걀볶음<br>진미채무침<br>숙주나물<br>배추김치     | 잡곡밥<br>시래기된장국<br>달볶음탕<br>도토리묵무침<br>깻잎순나물<br>배추김치               | 백미밥<br>사골곰탕<br>적어구이<br>파프리카버섯전<br>참나물겉절이<br>깍두기      | 조: 흰죽<br>중: 새우살채소죽<br>석: 닭살채소죽  | 오전        | 플레인<br>요거트    |
|                 | 에너지       |                                                     |                                                                |                                                      |                                 | 오후        | 통밀쿠키<br>&보리차  |
|                 | 1976 kcal |                                                     |                                                                |                                                      |                                 |           |               |
| 3일              |           | 백미밥<br>송농<br>소고기양배추볶음<br>잔멸치아몬드조림<br>꽃마늘대무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>가쓰오부시장국<br>함박스테이크/소스<br>양배추샐러드/오리엔탈D<br>오이양파무침<br>깍두기   | 백미밥<br>순두부백탕<br>오리훈제채소무침<br>새송이버섯볶음<br>취나물무침<br>배추김치 | 조: 흰죽<br>중: 소고기채소죽<br>석: 순두부채소죽 | 오전        | 참외            |
|                 | 에너지       |                                                     |                                                                |                                                      |                                 | 오후        | 호밀빵&<br>우유    |
|                 | 1931 kcal |                                                     |                                                                |                                                      |                                 |           |               |
| 4일              |           | 백미밥<br>달걀찐국<br>참치채소볶음<br>도라지무침<br>비름나물<br>배추김치      | 잡곡밥<br>시금치된장국<br>돈삼겹수육<br>상추쌈/쌈장<br>무생채<br>배추김치                | 백미밥<br>맑은닭개장<br>가자미양념찜<br>미역줄기볶음<br>애호박나물<br>배추김치    | 조: 흰죽<br>중: 참치채소죽<br>석: 흰살생선채소죽 | 오전        | 플레인<br>요거트    |
|                 | 에너지       |                                                     |                                                                |                                                      |                                 | 오후        | 크레커&<br>등굴레차  |
|                 | 1907 kcal |                                                     |                                                                |                                                      |                                 |           |               |
| 5일              |           | 백미밥<br>콩나물국<br>섭산적구이<br>표고곤약조림<br>청경채나물<br>배추김치     | 잡곡밥<br>아욱된장국<br>오징어볶음<br>올방개묵무침<br>곤드레나물볶음<br>배추김치             | 백미밥<br>들깨미역국<br>안동찜닭<br>숙갓두부무침<br>고구마순나물<br>깍두기      | 조: 흰죽<br>중: 닭살채소죽<br>석: 닭갈채소죽   | 오전        | 바나나           |
|                 | 에너지       |                                                     |                                                                |                                                      |                                 | 오후        | 모닝빵&<br>우유    |
|                 | 1893 kcal |                                                     |                                                                |                                                      |                                 |           |               |
| 6일<br>(양중, 현충일) |           | 백미밥<br>복엇국<br>돈육창조림<br>마늘쫀간새우볶음<br>근대나물<br>배추김치     | 열무보리비빔밥/약고추장<br>우령된장국<br>달걀후라이<br>메밀전병<br>건파래자반<br>배추김치/플레인요거트 | 백미밥<br>사골우거짓국<br>삼치무조림<br>어항가지볶음<br>시금치나물<br>배추김치    | 조: 흰죽<br>중: 맛살채소죽<br>석: 북어채소죽   | 오전        | 무가당두유         |
|                 | 에너지       |                                                     |                                                                |                                                      |                                 | 오후        | 중편&<br>옥수수차   |
|                 | 2096 kcal |                                                     |                                                                |                                                      |                                 |           |               |
| 7일              |           | 백미밥<br>소고기묵국<br>마파두부<br>연근조림<br>오이나물<br>배추김치        | 잡곡밥2/3<br>수제비국<br>오리주물럭볶음<br>양배추부추생채<br>고사리나물<br>깍두기           | 백미밥<br>유부된장국<br>돈맥적구이<br>숙주맛살무침<br>궁채들깨볶음<br>배추김치    | 조: 흰죽<br>중: 두부채소죽<br>석: 소고기채소죽  | 오전        | 플레인<br>요거트    |
|                 | 에너지       |                                                     |                                                                |                                                      |                                 | 오후        | 삶은달걀<br>&녹차   |
|                 | 1794 kcal |                                                     |                                                                |                                                      |                                 |           |               |

|     |           | ‘상쾌한’ 조식                                           | ‘활력있는’ 중식                                                  | ‘편안한’ 석식                                                 | 죽식                               | 간식*충분한 수분 |                 |
|-----|-----------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------|-----------------|
| 8일  |           | 백미밥<br>조갯살맑은국<br>미트볼조림<br>건새우마늘중볶음<br>배추나물<br>깍두기  | 잡곡밥<br>콩나물국<br>고등어구이<br>고추잡채<br>깻잎순나물<br>깍두기               | 백미밥<br>호박된장국<br>닭살카레볶음<br>미니새송이버섯조림<br>참나물무침<br>배추김치     | 조: 흰죽<br>중: 연두부채소죽<br>석: 닭살채소죽   | 오전        | 플레인<br>요거트      |
|     | 에너지       |                                                    |                                                            |                                                          |                                  | 오후        | 크레커&<br>보리차     |
|     | 1873 kcal |                                                    |                                                            |                                                          |                                  |           |                 |
| 9일  |           | 백미밥<br>오징어묵국<br>채소달걀찜<br>잔멸치파리고추볶음<br>열무나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>시금치된장국<br>제육간장불고기<br>머위대들깨무침<br>양배추찜/쌈장<br>배추김치     | 백미밥<br>황태미역국<br>차돌박이숙주볶음<br>우영조림<br>청경채나물<br>배추김치        | 조: 흰죽<br>중: 소고기미역죽<br>석: 황태채소죽   | 오전        | 바나나             |
|     | 에너지       |                                                    |                                                            |                                                          |                                  | 오후        | 모닝빵&<br>우유      |
|     | 1954 kcal |                                                    |                                                            |                                                          |                                  |           |                 |
| 10일 |           | 백미밥<br>아욱된장국<br>가자미양념찜<br>연두부/양념장<br>고사리나물<br>배추김치 | 달걀볶음밥<br>백짬뽕국<br>돈맥적구이<br>무생채<br>배추김치<br>플레인요거트            | 백미밥<br>애호박맑은국<br>닭살피망조림<br>가지볶음<br>도시락김<br>배추김치          | 조: 흰죽<br>중: 달걀부추죽<br>석: 흰살생선채소죽  | 오전        | 무가당두유           |
|     | 에너지       |                                                    |                                                            |                                                          |                                  | 오후        | 통밀쿠키&<br>등굴레차   |
|     | 2058 kcal |                                                    |                                                            |                                                          |                                  |           |                 |
| 11일 |           | 백미밥<br>두부새우젓국<br>모듬장조림<br>채어묵볶음<br>숙갓나물<br>배추김치    | 잡곡밥<br>열무된장국<br>주꾸미볶음<br>도토리묵/양념장<br>상추겉절이<br>배추김치         | 백미밥<br>소고기배춧국<br>코다리무조림<br>표고버섯볶음<br>비름나물<br>깍두기         | 조: 흰죽<br>중: 소고기채소죽<br>석: 흑임자죽    | 오전        | 오렌지             |
|     | 에너지       |                                                    |                                                            |                                                          |                                  | 오후        | 호밀빵<br>&우유      |
|     | 1949 kcal |                                                    |                                                            |                                                          |                                  |           |                 |
| 12일 |           | 백미밥<br>들기름미역국<br>닭살피망볶음<br>애호박나물<br>취나물무침<br>배추김치  | 잡곡밥<br>순두부백탕<br>동태전/양념장<br>그린샐러드/발사믹D<br>오이무침<br>깍두기       | 백미밥<br>시금치된장국<br>채소달걀말이<br>비엔나소시지볶음<br>브로콜리숙회/초장<br>배추김치 | 조: 흰죽<br>중: 닭살브로콜리죽<br>석: 순두부채소죽 | 오전        | 플레인<br>요거트      |
|     | 에너지       |                                                    |                                                            |                                                          |                                  | 오후        | 크레커&<br>작두콩차    |
|     | 1884 kcal |                                                    |                                                            |                                                          |                                  |           |                 |
| 13일 |           | 백미밥<br>버섯맑은국<br>너비아니구이<br>숙갓두부무침<br>건파래자반<br>배추김치  | 잡곡밥<br>콩나물국<br>달걀비<br>궁채들깨볶음<br>고구마순나물<br>배추김치             | 백미밥<br>두부된장국<br>제육볶음<br>연근조림<br>깻잎순나물<br>깍두기             | 조: 흰죽<br>중: 소고기채소죽<br>석: 들깨버섯죽   | 오전        | 참외              |
|     | 에너지       |                                                    |                                                            |                                                          |                                  | 오후        | 향신채무침<br>&무가당두유 |
|     | 1892 kcal |                                                    |                                                            |                                                          |                                  |           |                 |
| 14일 |           | 백미밥<br>근대된장국<br>가자미구이<br>진미채무침<br>시금치나물<br>배추김치    | 잡곡밥1/2<br>잔치국수<br>찐만두/양념장<br>토마토브로콜리무침<br>아삭이고추된장무침<br>깍두기 | 백미밥<br>콩비지백탕<br>훈제오리구이<br>등근호박조림<br>열무나물<br>깍두기          | 조: 흰죽<br>중: 참치채소죽<br>석: 닭갈채소죽    | 오전        | 플레인<br>요거트      |
|     | 에너지       |                                                    |                                                            |                                                          |                                  | 오후        | 중편&<br>보리차      |
|     | 1911 kcal |                                                    |                                                            |                                                          |                                  |           |                 |

## 6월 식단표

(저염·저당식·간식·죽식 포함)

출 처 : 식생활안전관리원



## 6월 식단표

(저염·저당식·간식·죽식 포함)

출 처 : 식생활안전관리원



|             |           | '상쾌한' 조식                                             | '활력있는' 중식                                                | '편안한' 석식                                           | 죽식                              | 간식·증분한 수분        |
|-------------|-----------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------|------------------|
| 15일         |           | 백미밥<br>홍합살맑은국<br>섭산적<br>잔멸치볶음<br>비름나물<br>배추김치        | 잡곡밥<br>아욱된장국<br>돈묵살양파볶음<br>상추쌈/쌈장<br>숙주나물<br>배추김치        | 백미밥<br>두부새우젓국<br>채소달걀말이<br>우영채볶음<br>참나물겉절이<br>열무김치 | 조: 흰죽<br>중: 복어채소죽<br>석: 연두부채소죽  | 오전<br>복숭아        |
|             | 에너지       |                                                      |                                                          |                                                    |                                 | 오후<br>모닝빵&우유     |
|             | 1907 kcal |                                                      |                                                          |                                                    |                                 | 80g              |
| 16일         |           | 백미밥<br>콩나물국<br>오징어간장조림<br>애느타리버섯볶음<br>근대나물<br>깍두기    | 카레라이스<br>유부미소국<br>닭살오븐구이<br>토마토양상추S/발사믹D<br>깍두기<br>사과    | 백미밥<br>맑은육개장<br>삼치구이<br>도토리묵무침<br>미나리무생채<br>배추김치   | 조: 흰죽<br>중: 유부채소죽<br>석: 닭살브로콜리죽 | 오전<br>무가당두유      |
|             | 에너지       |                                                      |                                                          |                                                    |                                 | 오후<br>물만두 &보리차   |
|             | 1914 kcal |                                                      |                                                          |                                                    |                                 | 92g              |
| 17일         |           | 백미밥<br>송농<br>마파두부<br>건새우마늘중볶음<br>곤드레나물<br>배추김치       | 잡곡밥2/3<br>김가루떡국<br>돈갈비찜<br>애호박볶음<br>치커리무침<br>깍두기         | 백미밥<br>호박양파국<br>닭볶음탕<br>가지볶음<br>깻잎순나물<br>배추김치      | 조: 흰죽<br>중: 두부채소죽<br>석: 닭살채소죽   | 오전<br>플레인 요거트    |
|             | 에너지       |                                                      |                                                          |                                                    |                                 | 오후<br>호밀빵 &우유    |
|             | 1925 kcal |                                                      |                                                          |                                                    |                                 | 82g              |
| 18일         |           | 백미밥<br>달걀찐국<br>임연수구이<br>연근조림<br>브로콜리깨소스볶음<br>배추김치    | 잡곡밥<br>시금치된장국<br>소고기양배추볶음<br>미니새송이버섯조림<br>청경채겉절이<br>배추김치 | 백미밥<br>사골우거짓국<br>해물콩나물찜<br>사각어묵볶음<br>고구마순나물<br>깍두기 | 조: 흰죽<br>중: 달걀채소죽<br>석: 새우살채소죽  | 오전<br>토마토        |
|             | 에너지       |                                                      |                                                          |                                                    |                                 | 오후<br>삶은달걀&무가당두유 |
|             | 1917 kcal |                                                      |                                                          |                                                    |                                 | 94g              |
| 19일         |           | 백미밥<br>복엇국<br>소고기장조림<br>맛살팽이버섯볶음<br>취나물무침<br>배추김치    | 잡곡밥<br>들기름미역국<br>돈사태찜<br>탕평채<br>시래기나물<br>배추김치            | 백미밥<br>아욱된장국<br>적어무조림<br>옛날소시지전<br>열무나물<br>배추김치    | 조: 흰죽<br>중: 소고기채소죽<br>석: 두부채소죽  | 오전<br>사과         |
|             | 에너지       |                                                      |                                                          |                                                    |                                 | 오후<br>프라이드스트 &우유 |
|             | 2005 kcal |                                                      |                                                          |                                                    |                                 | 90g              |
| 20일         |           | 백미밥<br>소고기뭇국<br>새우살청경채볶음<br>불어묵곤약조림<br>참나물무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>두부된장국<br>오리주물럭볶음<br>가지나물<br>부추양파무침<br>배추김치        | 백미밥1/2<br>떡만둣국<br>돈맥적구이<br>미역줄기볶음<br>들깨무나물<br>배추김치 | 조: 흰죽<br>중: 잔멸치채소죽<br>석: 들깨버섯죽  | 오전<br>요거트        |
|             | 에너지       |                                                      |                                                          |                                                    |                                 | 오후<br>통밀쿠키&등굴레차  |
|             | 1959 kcal |                                                      |                                                          |                                                    |                                 | 82g              |
| 21일<br>(하지) |           | 백미밥<br>동태속갓국<br>두부달걀구이<br>진미채볶음<br>오이무침<br>배추김치      | 잡곡밥<br>버섯된장국<br>제육볶음<br>고사리나물<br>양배추찜/쌈장<br>배추김치         | 백미밥<br>맑은육개장<br>해물완자조림<br>애호박전<br>깻잎순나물<br>깍두기     | 조: 흰죽<br>중: 소고기버섯죽<br>석: 동태살채소죽 | 오전<br>무가당두유      |
|             | 에너지       |                                                      |                                                          |                                                    |                                 | 오후<br>증편&보리차     |
|             | 1957 kcal |                                                      |                                                          |                                                    |                                 | 73g              |

|     |           | '상쾌한' 조식                                           | '활력있는' 중식                                                 | '편안한' 석식                                                | 죽식                               | 간식·증분한 수분      |
|-----|-----------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------|
| 22일 |           | 백미밥<br>송농<br>닭살채소조림<br>밥새우볶음<br>열무나물<br>배추김치       | 잡곡밥<br>소고기뭇국<br>코다리양념찜<br>가지볶음<br>숙주나물<br>배추김치            | 백미밥2/3<br>들깨수제미국<br>오징어볶음<br>청포묵김무침<br>쪽파무생채<br>배추김치    | 조: 흰죽<br>중: 소고기채소죽<br>석: 닭살채소죽   | 오전<br>바나나      |
|     | 에너지       |                                                    |                                                           |                                                         |                                  | 오후<br>모닝빵 &우유  |
|     | 1910 kcal |                                                    |                                                           |                                                         |                                  | 83g            |
| 23일 |           | 백미밥<br>홍합살맑은국<br>동그랑땡전<br>모듬콩조림<br>시금치나물<br>배추김치   | 잡곡밥<br>시래기된장국<br>소고기양배추볶음<br>잔멸치볶음<br>상추양파무침<br>배추김치      | 백미밥<br>건새우미역국<br>참치채소볶음<br>온두부찜/양념장<br>미니새송이버섯조림<br>깍두기 | 조: 흰죽<br>중: 두부채소죽<br>석: 참치채소죽    | 오전<br>플레인 요거트  |
|     | 에너지       |                                                    |                                                           |                                                         |                                  | 오후<br>통밀쿠키&보리차 |
|     | 1988 kcal |                                                    |                                                           |                                                         |                                  | 92g            |
| 24일 |           | 백미밥<br>복엇국<br>스크램블에그<br>연근아몬드조림<br>파리고추양념찜<br>배추김치 | 잡곡밥<br>순두부백탕<br>고등어구이<br>도라지무침<br>비름나물<br>깍두기             | 백미밥<br>무채들깨국<br>돈맥적구이<br>사각어묵볶음<br>근대나물<br>배추김치         | 조: 흰죽<br>중: 황태채소죽<br>석: 닭살채소죽    | 오전<br>참외       |
|     | 에너지       |                                                    |                                                           |                                                         |                                  | 오후<br>삶은달걀 &우유 |
|     | 1860 kcal |                                                    |                                                           |                                                         |                                  | 81g            |
| 25일 |           | 백미밥<br>콩나물국<br>가자미카레구이<br>느타리버섯볶음<br>참나물무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>호박된장국<br>안동찜닭<br>마늘중볶음<br>고사리나물<br>배추김치            | 백미밥<br>달걀찐국<br>차돌박이숙주볶음<br>뱅어포구이<br>얼갈이나물<br>깍두기        | 조: 흰죽<br>중: 달걀브로콜리죽<br>석: 소고기채소죽 | 오전<br>플레인 요거트  |
|     | 에너지       |                                                    |                                                           |                                                         |                                  | 오후<br>크레커&녹차   |
|     | 1794 kcal |                                                    |                                                           |                                                         |                                  | 80g            |
| 26일 |           | 백미밥<br>어묵숙갓국<br>돈육매알장조림<br>연두부/양념장<br>오이나물<br>배추김치 | 곤드레나물밥/양념장<br>유부된장국<br>해물채소전<br>맛살브로콜리볶음<br>깍두기<br>플레인요거트 | 백미밥<br>설렁탕<br>삼치무조림<br>죽순채피망볶음<br>참나물무침<br>배추김치         | 조: 흰죽<br>중: 달걀채소죽<br>석: 흑임자죽     | 오전<br>오렌지      |
|     | 에너지       |                                                    |                                                           |                                                         |                                  | 오후<br>호밀빵 &우유  |
|     | 2185 kcal |                                                    |                                                           |                                                         |                                  | 105g           |
| 27일 |           | 백미밥<br>송농<br>닭살채소조림<br>미니새송이버섯볶음<br>애호박나물<br>배추김치  | 잡곡밥1/2<br>바지락칼국수<br>너비아니구이<br>건새우마늘중볶음<br>깻잎순나물<br>깍두기    | 백미밥<br>순두부백탕<br>돈사태찜<br>가지볶음<br>들깨무나물<br>배추김치           | 조: 흰죽<br>중: 참치채소죽<br>석: 소고기채소죽   | 오전<br>바나나      |
|     | 에너지       |                                                    |                                                           |                                                         |                                  | 오후<br>증편&무가당두유 |
|     | 2162 kcal |                                                    |                                                           |                                                         |                                  | 92g            |
| 28일 |           | 백미밥<br>버섯맑은국<br>미트볼조림<br>진미채볶음<br>청경채무침<br>배추김치    | 잡곡밥<br>오이미역냉국<br>돈묵살양파볶음<br>실곤약채소무침<br>상추겉절이<br>열무김치      | 백미밥<br>곰취된장국<br>고갈비구이<br>우영조림<br>머위대나물<br>배추김치          | 조: 흰죽<br>중: 들깨버섯죽<br>석: 닭살채소죽    | 오전<br>플레인 요거트  |
|     | 에너지       |                                                    |                                                           |                                                         |                                  | 오후<br>물만두&등굴레차 |
|     | 1838 kcal |                                                    |                                                           |                                                         |                                  | 82g            |

|           |     | ‘상쾌한’ 조식                                         | ‘활력있는’ 중식                                                 | ‘편안한’ 석식                                               | 죽식                               | 간식·충분한 수분 |       |
|-----------|-----|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------|-------|
| 29일       |     | 백미밥<br>복엇국<br>섭산적구이<br>브로콜리두부무침<br>숙주나물<br>배추김치  | 잡곡밥<br>아욱된장국<br>오삼물고기<br>양배추쌈/쌈장<br>노각무침<br>배추김치          | 백미밥<br>홍합살뽕국<br>닭볶음탕<br>느타리버섯볶음<br><b>열무나물</b><br>배추김치 | 조: 흰죽<br>중: 닭살브로콜리죽<br>석: 두부채소죽  | 오전        | 무가당두유 |
| 에너지       | 단백질 |                                                  |                                                           |                                                        |                                  |           |       |
| 1974 kcal | 96g |                                                  |                                                           |                                                        |                                  |           |       |
| 30일       |     | 백미밥<br>콩나물국<br>임연수양념찜<br>우영채볶음<br>꼬시래기무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br><b>사골우거짓국</b><br>채소달걀말이<br>동근호박조림<br>부추양파무침<br>깍두기 | 백미밥<br>얼갈이된장국<br>오향장육<br>잔멸치파리고추볶음<br>시금치나물<br>열무김치    | 조: 흰죽<br>중: 흰살생선채소죽<br>석: 새우살채소죽 | 오전        | 사과    |
| 에너지       | 단백질 |                                                  |                                                           |                                                        |                                  |           |       |
| 1914 kcal | 94g |                                                  |                                                           |                                                        |                                  |           |       |
| 특식        |     |                                                  |                                                           | <절기메뉴><br>보리밥(망종)<br>감자전(하지)                           |                                  |           |       |
|           |     |                                                  |                                                           |                                                        |                                  |           |       |

|              |                                                                                                                                                                         |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 알레르기 유발식품 표시 | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아<br>⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣<br>※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| 원산지<br>표시 | 쌀(참쌀, 현미, 흑미 등) |    |    | 쌀가공품 |     | 콩  |     | 콩가공품 |    | 배추김치 |           | 소고기 |  | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 |
|-----------|-----------------|----|----|------|-----|----|-----|------|----|------|-----------|-----|--|------|-----|------|
|           | 쌀               |    | 죽  | 누룽지  |     | 두부 | 순두부 | 콩비지  | 배추 | 고춧가루 | 한우        | 육우  |  |      |     |      |
|           |                 |    |    |      |     |    |     |      |    |      |           |     |  |      |     |      |
|           | 수산물             |    |    |      |     |    |     |      |    |      | 수산물·식육가공품 |     |  |      |     |      |
|           | 고등어             | 명태 | 갈치 | 참조기  | 오징어 | 낙지 | 주꾸미 | 꽃게   | 아귀 |      |           |     |  |      |     |      |
|           |                 |    |    |      |     |    |     |      |    |      |           |     |  |      |     |      |

※ 식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.

※ 백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다.

※ 하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.