

07 월 식 단 표

영양사 : 전문희

	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4
간식			스프,과일	누룽지,과일	스프,과일	과일,단호박차
중식			잡곡밥/백미밥 들깨미역국 간장불고기 청보리동그랑땡전 오이부추무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 소고기무국 메추리알곤약조림 모듬버섯파프리카볶음 얼갈이나물 깍두기	잡곡밥/백미밥 냉이된장국 생선까스&소스 어묵채쭈쭈조림 양배추파인샐러드 포기김치	잡곡밥/백미밥 청국장찌개 삼색비빔나물 계란후라이 약고추장 포기김치
간식			쌀과자,우유	카스테라,피크닉	밀크쌀과자,두유	삶은계란,보리차
석식			잡곡밥/백미밥 근대두부국 칸풍기소스조림 계란야채찜 다시마채무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 순두부찌개 백순대들깨볶음 후랑크푸실리조림 호박나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 감자달걀탕 참치김치볶음 두부조림 가지굴소스나물 포기김치	
	6	7	8	9	10	11
간식	누룽지,과일	스프,과일	누룽지,과일	스프,과일	누룽지,과일	과일,올무차
중식	잡곡밥/백미밥 호박짜글이찌개 떡볶이돈육불고기 숙갓두부무침 고시래기실곤약무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 닭계장 탕수육&파인소스 어묵볶음 배추된장나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 홍합살미역국 닭가슴살초무침 연근조림 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 무청시락국 짜장면 군만두&초간장 오이양파무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 고추장찌개 삼치소금구이 미트볼데리야끼조림 열무지침 포기김치	잡곡밥/백미밥 얼갈이배추국 돈육버섯불고기 분홍소시지계란전 곰피들깨볶음 포기김치
간식	붕어빵,우유	기정떡,대추차	보리빵,보리차	쌀과자,두유	카스테라,우유	크리스피롤,생화차
석식	잡곡밥/백미밥 시금치된장국 오미산적 플로렛파프리카버무리 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 곤약탕국 고등어김치조림 버섯볶음 청경채나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 버섯된장국 순살돈까스&소스 숙주부추나물 툇무우생채 포기김치	잡곡밥/백미밥 새우젓콩나물국 돈육두루치기 양배추쌈&쌈장 오이부추무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 들깨무채국 큰너비아니구이 가지양파볶음 해초무침 포기김치	
	13	14	15	16	17	18
간식	스프,과일	누룽지,과일	스프,과일	누룽지,과일	스프,과일	과일,단호박차
중식	잡곡밥/백미밥 복어두부국 묵은지닭조림 김말이튀김&초간장 느타리호박나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 콩비지찌개 해물까스&소스 맛살숙주무침 오이도라지무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 호박된장국 돈육간장불고기 붕어묵볶음 근대된장나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 무청시락국 오징어야채무침 감자조림 브로콜리참깨소스무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 매생이순두부국 고마돈까스&소스 깻순무조림 명엽채야채무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 계란국 닭정육마늘들깨조림 후랑크야채볶음 열무나물 포기김치
간식	보리빵,피크닉	밀크쌀과자,우유	붕어빵,두유	쌀과자,생강차	기정떡,보리차	삶은계란,보리차
석식	잡곡밥/백미밥 들깨미역국 돼지고기짜글이 두부간장조림 얼갈이나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 돈육김치찌개 송송파춥스볶아주기 야채계란찜 미나리숙주나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 우거지국 코다리무조림 동그랑땡전 유부양배추나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 새우젓콩나물국 치킨너겟&케첩 멸치건과볶음 표고채나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 숙갓어묵곤약국 돈육매란조림 고시래기두부무침 오이양파무침 포기김치	
	20	21	22	23	24	25
간식	누룽지,과일	스프,과일	누룽지,과일	스프,과일	누룽지,과일	과일,올무차
중식	잡곡밥/백미밥 시락국 노릇노릇삼치구이 알감자조림 호박나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 파송송어묵무침 마파덮밥소스 그린빈비엔나볶음 양념깻잎무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 된장찌개 고추장불고기 하얀콩나물무침 미역우생채 포기김치	잡곡밥/백미밥 오징어 새우까스&소스 붕어묵매콤조림 열무산초무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 근대국 쌈장닭갈비 부추치커리무침 미역줄기볶음 포기김치	잡곡밥/백미밥 부대찌개 오삼불고기 두부구이&간장 단배추나물 포기김치
간식	밤만주,우유	쌀과자,대추차	카스테라,피크닉	밀크쌀과자,보리차	요플레,과일	보리빵,우유
석식	잡곡밥/백미밥 돈육고추장찌개 계란장조림 순대야채볶음 고사리나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 청국장찌개 산적바베큐소스조림 맛살스크램블에그 무미나리생채 포기김치	잡곡밥/백미밥 조갯살미역국 닭가슴살야채볶음 마늘종지무침 가지나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 순두부계란국 고등어구이 새송이무조림 조미김 포기김치	잡곡밥/백미밥 돈육김치찌개 떡갈비구이 감자반파리볶음 콩나물무침 포기김치	
	27	28	29	30	31	
간식	스프,과일	누룽지,과일	스프,과일	누룽지,과일	스프,과일	
중식	잡곡밥/백미밥 황태도두부계란국 돈육두루치기 상추쌈&쌈장 해초파프리카무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 호박된장국 코다리데리조림 푸실리병아리콩샐러드 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 장어탕 탕수육&소스 두부양념조림 오이부추무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 바지락순두부찌개 한입떡찜 브로콜리적양파무침 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 부들어묵국 코다리김치조림 마카로니콩샐러드 청경채나물 포기김치	
간식	쌀과자,우유	밤만주,보리차	밀크쌀과자,두유	크리스피롤,생강차	보리빵,피크닉	
석식	잡곡밥/백미밥 순두부찌개 미트볼버거소스조림 감자채볶음 열무지침 포기김치	잡곡밥/백미밥 시락국 두반장소스칸풍기 송송파계란찜 배추나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 들깨감자국 돈육양배추불고기 어묵조림 청경채나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 아욱국 돈육불고기 잔멸치파리고추조림 무채나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 오징어무국 함박스테이크버무리 감자조림 미역줄기볶음 포기김치	

※ 상기 식단은 식자재 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

* 쌀[국내산], 김치[배추:중국,고춧가루:중국],돼지고기[국내산], 소고기[호주], 닭고기[국내산], 닭정육[브라질], 고등어[국내산], 동태[러시아], 갈치[남아공], 오징어[칠레], 꽃게[중국], 두부[대두-외국산,콩비지-외국산], 주꾸미[베트남], 훈제오리[중국]