

일자/요일					01(금)	02(토)
점심					잡곡밥 계란탕 두부양념조림 고사리들깨볶음 수제야채피클 배추김치	잡곡밥 순두부들깨탕 메추리알장조림 어묵채볶음 구이김 배추김치
저녁					잡곡밥 시골된장국 훈채오리야채볶음 그린빈스볶음 꽃나물무침 배추김치	잡곡밥 유부숙갓국 제육고추장볶음 후랑그양배추볶음 천사채샐러드 배추김치
오전간식					주스	요구르트
오후간식					방안주	카스타드
일자/요일	04(월)	05(화)	06(수)	07(목)	08(금)	09(토)
점심	잡곡밥 한식미역국 동그랑땡조림 우영채조림 얼갈이배추된장볶음 배추김치	잡곡밥 홍합살우국 간장두부조림 도라지나물 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 계란찜 새송이볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 두부새우국 메란고약조림 미역줄기볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 계란탕 미트볼데리야끼조림 그린빈스볶음 짜사이무침 배추김치	잡곡밥 우채들깨국 참치야채볶음 볼어묵조림 간장깻잎지 배추김치
저녁	잡곡밥 매콤어묵국 돈육불고기 마늘쫄조림 비트야채장아찌 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 닭강정 유부다시마조림 고추잎지 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 돈육복합 호박새우젓볶음 옥수수콘샐러드 배추김치	잡곡밥 부대찌개 닭고기버섯볶음 사각어묵볶음 양배추초절이 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 돈불고기 가지양념볶음 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 중화마파두부 마늘쫄볶음 연근조림 배추김치
오전간식	유산균음료	두유	요구르트	요플레	두유	주스
오후간식	꿀호떡	버터롤&빵	종편	방안주	카스타드	마가레트
일자/요일	11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
점심	잡곡밥 한식미역국 돈육장조림 그린빈스볶음 실곤약오리엔탈무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 메란장조림 어묵볶음 오복채볶음 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 참치두부조림 느타리야채볶음 수제오이지 배추김치	잡곡밥 맑은어묵국 푸딩계란찜 연근조림 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 계란탕 너비아니조림 미역줄기볶음 고추잎지 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 야채계란볶음 열무된장볶음 구이김 배추김치
저녁	잡곡밥 사골곰탕 훈천닭갈비 팽이맛살볶음 수제야채피클 배추김치	잡곡밥 두부김치국 돈육강정 후랑크야채볶음 꼬시래기야채무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 돈육갈비양념볶음 건새우마늘쫄볶음 부추무생채 배추김치	잡곡밥 알고니탕 카레 볼어묵조림 짜사이볶음 배추김치	잡곡밥 미소된장국 돈육김치볶음 다시마유부조림 무생채 배추김치	잡곡밥 김치어묵국 닭야채볶음 무나물 잔말치볶음 배추김치
오전간식	두유	주스	요플레	유산균음료	주스	두유
오후간식	방안주	버터롤&빵	카스타드	꿀호떡	마가레트	악과
일자/요일	18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
점심	잡곡밥 한식미역국 계란찜 어묵야채볶음 간장깻잎 배추김치	잡곡밥 황태우국 메추리알장조림 멸치볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 두부스크램블 고사리나물 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 어묵우국 떡갈비조림 팽이버섯볶음 얼갈이멸치지짐 배추김치	잡곡밥 계란탕 참치야채볶음 나박무새우젓지짐 오복채무침 배추김치	잡곡밥 유부우동국 동그랑땡조림 그린빈스볶음 콩자반 배추김치
저녁	잡곡밥 사골우거지국 미트볼메란복합 호박새우젓볶음 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 부대찌개 돈육불고기 미역볶음 오이부추무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 닭고기김치볶음 마늘쫄조림 도토리묵야채무침 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 채볶음 우영채조림 고추잎무침 배추김치	잡곡밥 건새우아묵국 닭볶음탕 미역줄기볶음 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥 미소시루 메란볼어묵조림 무나물 묵은지된장지짐 배추김치
오전간식	두유	요구르트	요플레	두유	주스	유산균음료
오후간식	찐계란	버터롤&빵	종편	카스타드	꿀호떡	단호박죽
일자/요일	25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
점심	잡곡밥 조개살미역국 야채계란찜 호박나물볶음 먹지채무침 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 미트볼조림 도라지나물 고추잎지 배추김치	잡곡밥 시골된장국 메추리곤약조림 연근조림 오복채무침 배추김치	잡곡밥 어묵우국 시금치계란볶음 새송이굴소스볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 계란탕 돈채두부조림 고사리들깨볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 메란장조림 그린빈스볶음 구이김 배추김치
저녁	잡곡밥 사골곰탕 닭살콩나물찜 마늘쫄건새우볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 바지락살김국 묵은지돈육볶음 나박무새우젓지짐 꼬시래기야채무침 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 생선까스 다시마유부조림 맛살계장무침 배추김치	잡곡밥 건새우아묵국 닭강정 미역줄기볶음 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 돈육개장 카레 볼어묵양념조림 비트장아찌 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육청경채볶음 호박새우젓볶음 오징어젓 배추김치
오전간식	유산균음료	요구르트	두유	요플레	주스	유산균음료
오후간식	마가레트	버터롤&빵	카스타드	방안주	꿀호떡	양송이스프

- 밥은 백성의 하늘이다. / 세종대왕 -

영양사 강은옥 실장



골드스푼
(주)한국식생활연구개발원
031)977-9599

■ 쌀, 잡쌀(국내산), 혼합곡(국내산, 호주, 캐나다, 미국산), 죽(국내산), 김치(배추:종국산, 고추가루:종국산), 두부, 순두부, 연두부(대두:수입), 콩비지(대두:외국산), 민어(베트남), 고등어(국내산), 능생어(인도), 동태, 코다리(러시아산), 방어(국내), 조기(중국산), 가자미(미국산), 꽃치(대만), 추꾸미(베트남), 오징어(수입), 오징어젓(오징어:수입산), 소고기(호주산, 미국산), 돼지(국내산, 수입산), 닭(국내산, 브라질), 훈제오리(수입), 멸치(국내), 북어채(러시아)
 ■ 상기 식단은 식사재 수급상황에 따라 변경 될 수 있습니다.
 ■ 다음 식품에 알레르기 반응을 일으킬 수 있습니다. : 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기
 ■ 골드스푼은 전통 한정식 조리기법을 지향합니다.