

주간식단표

일자	06월 01일	06월 02일	06월 03일	06월 04일	06월 05일	06월 06일	06월 07일
요일	월	화	수	목	금	토	일
즐거움 가득한 중식	혼합잡곡밥 청국장찌개 닭불고기 도토리묵무침 청정채나물 포기김치	혼합잡곡밥 잔치국수 파인에플랑수육 햄맛살볶음 열무나물 포기김치	혼합잡곡밥 북어채국 묵은지돈육들깨조림 버섯야채볶음 취나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 열무된장국 가자미무조림 부추잡채 깻잎지 포기김치	혼합곡밥 쇠고기미역국 제육볶음 양배추쌈장무침 숙주맛살무침 포기김치	혼합잡곡밥 콩나물국 닭감자조림 단호박건포도샐러드 부추무침 포기김치	혼합잡곡밥 쇠고기무국 고등어자반구이 두부조림 시래기된장지짐 포기김치
추가	호박부추전	계란찜	김	김	고등어구이	두부구이	김
간식	토스트,아쿠르트	떡,매실차	삶은계란,요구르트	감자	샌드위치	수박	국수
건강을 생각한 식	혼합잡곡밥 김치무국 돈피망불고기 양상추파프리카샐러드 얼갈이나물 포기김치	혼합잡곡밥 닭곰탕 콩치무조림 감자채전 비름나물 포기김치	혼합잡곡밥 해물미역국 닭살카레볶음 청포묵김무침 콩나물찜 포기김치	혼합잡곡밥 어묵곤약국 오삼불고기 아삭이고추강정 무나물 포기김치	혼합잡곡밥 건설우아육국 코다리양념 야채계란볶음 오이지무침 포기김치	혼합잡곡밥 다시마유부국 우육불고기 어묵볶음 치커리상추무침 포기김치	혼합잡곡밥 실파계란국 돈육짜장볶음 미역양파초무침 국멸치무조림 포기김치
추가	김	김	김	김	김	김	

원산지표시

*쌀(죽):국내산 *야채류(배추, 무우, 양배추, 양파, 시금치, 청정채, 근대, 느타리버섯, 새송이, 오이, 열무, 피망, 감자, 찹나물,아욱, 세발나물, 봄동,미나리 등)-국내산
*식육기공류: 돈육, 계육-국내산 *돈육:국내산 *참치캔:동원식품 *맛살:행복한맛담 *건어물:국내산 *콩치캔:동원식품 *간장:신송식품 *된장:참고을*고추장:참고을
*코다리:러시아 *생선까스:중국산 *참조기:중국산 *배추김치:중국산 *고춧가루:중국산 *우육:수입산 *닭정육:브라질산

*상기 식단은 시장상황 및 물가사정에 따라 변동 될수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다. (노인평균영양권장량: 1600kcal ~ 2000kcal, 단백질 40g ~ 50g)