



MONTHLY MENU

진심을 담은 한끼, 건강한 일상

생애주기별 맞춤 식단을

개발·운영 중입니다.

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	10월 1일	10월 2일	10월 3일	10월 4일	10월 5일	10월 6일
오전간식	팍주스	오렌지주스	우유			
중식	죽	죽	죽	죽	죽	죽
	죽	죽	죽	죽	죽	죽
	죽	죽	죽	죽	죽	죽
영양량						
오후간식						
석식	죽	죽	죽	죽	죽	죽
영양량						
오전간식	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일	10월 10일
오전간식	아채주스	두유	과일음료	떠먹는요거트	두유	팍주스
중식	★개천절 대체휴일	★헬씨셰프특식			면요리 제공(★하글날)	
	죽	죽	죽	죽	죽	죽
	죽	죽	죽	죽	죽	죽
영양량	586/29/11	730/21/7	531/23/15	683/38/14	564/26/10	631/23/15
오후간식	약과	두부과자	후레쉬베리	쌀과자	백설기	바나나
석식	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
	죽	죽	죽	죽	죽	죽
	죽	죽	죽	죽	죽	죽
영양량	674/16/11	623/26/9	686/32/11	671/24/12	699/17/7	468/18/6
오전간식	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일
오전간식	요구르트	두유	이거얌	미니우유	사과주스	두유
중식	죽	죽	죽	죽	죽	죽
	죽	죽	죽	죽	죽	죽
	죽	죽	죽	죽	죽	죽
영양량	510/21/8	480/14/6	577/21/12	583/29/9	972/35/10	633/25/10
오후간식	참쌀송편	우유과자	훈제란	빅파이	모닝빵*딸기잼	밤만주
석식	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
	죽	죽	죽	죽	죽	죽
	죽	죽	죽	죽	죽	죽
영양량	535/20/8	627/19/13	697/30/11	676/28/10	649/31/8	554/20/12
오전간식	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일
오전간식	요구르트	떠먹는요거트	배도라지주스	두유	팍주스	두유
중식	죽	죽	죽	죽	죽	죽
	죽	죽	죽	죽	죽	죽
	죽	죽	죽	죽	죽	죽
영양량	694/22/9	700/23/5	849/20/9	613/20/9	744/32/7	577/21/12
오후간식	꼬마꿀호떡	쌀과자	바나나	감자찰떡	열대과일	미니케익
석식	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
	죽	죽	죽	죽	죽	죽
	죽	죽	죽	죽	죽	죽
영양량	699/24/16	602/28/15	602/28/10	642/25/13	609/27/14	583/29/9
오전간식	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일
오전간식	마시는요거트	매실주스	두유	팍주스	포도주스	떠먹는요거트
중식	죽	죽	죽	죽	죽	죽
	죽	죽	죽	죽	죽	죽
	죽	죽	죽	죽	죽	죽
영양량	671/24/12	699/34/10	468/18/6	686/32/11	623/26/9	673/16/11
오후간식	훈제란	우유과자	카스테라	땅울레	보리과자	호밀식빵*딸기잼
석식	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
	죽	죽	죽	죽	죽	죽
	죽	죽	죽	죽	죽	죽
영양량	674/16/11	623/26/9	686/32/11	671/24/12	699/17/7	468/18/6

안내사항

* 식단은 골고루사탕 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다. (한예권 영양사)

* 알레르기 유발식품(난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토)이 포함되어 있는 메뉴는 필요 시 영양사님과
상의하시기 바랍니다.

* 원산지 일괄표시 : 배추김치류(포기김치, 배추겉절이, 찌개용, 볶음용 김치류) - 배추, 고춧가루 : 중국산 / 밥·쌀류(백미, 흑미, 보리, 현미) : 국내산

두부류, 콩비지- 대두: 외국산

* **헬씨키친**의 **신맛**은 **구수**와 **달콤**의 중간입니다. **구수**는 **카라멜**(Caramel) / **달콤**은 **슈가**(Sugar) / **신맛**은 **아세트**(Acetic)입니다.

