

***식단은 시장 구매 사정상 변경될 수 있습니다.**

주간식단표(8월-2주)

영양사 : 전희진



일자/요일	8월 09일 (일)	8월 10일 (월)	8월 11일 (화)	8월 12일 (수)	8월 13일 (목)	8월 14일 (금)	8월 15일 (토)
아침	쌀밥/흰죽 시금치국 메추리알곤약조림 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 김치국 연두부+양념장 새우볶음 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 북어채무국 햄버섯볶음 무말랭이무침 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 사골우거지국 참치무조림 어묵볶음 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 바지락미역국 목은지닭살볶음 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 어묵국 오징어무조림 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 김치콩나물국 돈육장조림 계절나물 김구이 배추김치
칼로리(Kcal)	528	683	475	567	525	505	555
점심	쌀밥/완두콩죽 해물무국 캔콩치김치조림 고사리볶음 양념깻잎지 배추김치	쌀밥/콩죽 어묵국 조기구이 미나리숙주나물 오이양파무침 배추김치	쌀밥/야채죽 열무된장국 닭살카레볶음 도토리묵야채무침 콩나물무침 배추김치	쌀밥/버섯죽 홍합살무국 훈제오리볶음 양배추*쌈장 청경채생채 배추김치	쌀밥/흑임자죽 근대된장국 떡갈비구이 마늘쫄면새우볶음 숙주나물무침 배추김치	쌀밥/호박죽 콩나물국 코다리무조림 도리지오이생채 계절나물 배추김치	쌀밥/참깨죽 배추국 칼치무조림 미역줄기볶음 무생채 배추김치
칼로리(Kcal)	519	584	660	588	632	695	639
저녁	쌀밥/들깨죽 콩나물국 닭도리탕 올방개묵무침 오복채무침 배추김치	쌀밥/참깨죽 아욱된장국 두반장돈불고기 무나물볶음 아삭이고추무침 배추김치	쌀밥/완두콩죽 미역국 생선까스+소스 파리고추멸치볶음 얼갈이나물 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 순두부찌개 캔고등어무조림 양상추샐러드 오이지채무침 배추김치	쌀밥/야채죽 맑은육개장 두부조림 목이버섯볶음 계절나물 배추김치	쌀밥/들깨죽 시래기국 제육볶음 상추+쌈장 콩자반 배추김치	쌀밥/야채죽 유부미소국 짜장소스 교자만두 단무지무침 배추김치
칼로리(Kcal)	614	607	521	569	675	594	506
오전간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후간식	망고주스 밀크쌀과자	요구르트 카스타드	포도주스 땅콩샌드	요구르트 마가렛뜨	두유 밤만쥬	요구르트 오예스	굴굴한라봉주스 크라운산도
원산지	쌀(국내산), 배추김치(배추:중국산,고춧가루:중국산), 떡김치(배추:중국산), 두부·순두부·연두부·유부(대두:외국산), 소고기(호주산), 돈불고기(돼지고기:네델란드산), 돈찌개,카레용(돼지고기:국내산), 닭고기(국내산), 돈통배(국내산), 소시지·햄(돈육,닭:국내산), 돈까스·동그랑땡(돼지고기:국내산), 훈제오리(중국산), 닭갈비(국내산), 임연수(미국산), 코다리 (러시아산), 고등어(국내산), 오징어(원양산), 참조기(중국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공산), 가자미(러시아산), 홍합살(중국산), 해물모듬(중국산), 진미채(오징어:외국산), 북어채(러시아산) 생선까스(네델란드산), 건새우(중국산), 고등어캔(고등어:국내산), 참치캔(가다랑어:베트남산), 콩치캔(콩치:대만산)						

*식단은 시장 구매 사정상 변경될 수 있습니다.

***식단은 시장 구매 사정상 변경될 수 있습니다.**

주간식단표(8월-4주)

영양사 : 전희진



일자/요일	8월 23일 (일)	8월 24일 (월)	8월 25일 (화)	8월 26일 (수)	8월 27일 (목)	8월 28일 (금)	8월 29일 (토)
아침	쌀밥/흰죽 어묵무국 두부조림 청경채나물 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 순두부찌개 해물조림 미나리생채 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 유부미소국 연두부+양념장 짜리고추멸치볶음 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 김치국 콩치캔무조림 간장깻잎지 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 홍합미역국 닭안심채소볶음 연근조림 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 사골우거지국 두부찜 김치볶음 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 숙갓어묵국 동그랑땡조림 콩나물무침 김구이 배추김치
칼로리(Kcal)	581	579	548	581	635	596	478
점심	쌀밥/버섯죽 콩나물국 코다리조림 호박새우젓볶음 간장깻잎지 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 건새우아욱국 제육볶음 꼬시레기무침 콩나물무침 배추김치	쌀밥/야채죽 바지락미역국 콩치무조림 청포묵무침 숙주나물 배추김치	쌀밥/크림스프 콩나물국 안동찜닭 도라지오이생채 계절나물 배추김치	쌀밥/흑임자죽 열무된장국 훈제오리야채볶음 부추생채 양배추샐러드 배추김치	쌀밥/단호박죽 바지락살무국 조기구이 치커리생채 미역초무침 배추김치	쌀밥/참깨죽 배추된장국 닭볶음탕 오이생채 계절나물 배추김치
칼로리(Kcal)	695	595	571	751	579	656	624
저녁	쌀밥/호박죽 근대국 닭갈비구이 가지나물 오복지무침 배추김치	쌀밥/참깨죽 북어채국 떡갈비구이 느타리버섯볶음 무말랭이무침 배추김치	쌀밥/완두콩죽 우거지된장국 생선까스+소스 오이볶음 치커리생채 배추김치	쌀밥/들깨죽 다시마무국 카레라이스 단호박고로케 천사채샐러드 배추김치	쌀밥/콩죽 오징어무찌개 스크램블에그 우무묵무침 청경채나물 배추김치	쌀밥/크림스프 순두부백탕 돈육장조림 무생채 계절나물 배추김치	쌀밥/당근죽 김치콩나물국 갈치조림 숙주나물 부추생채 배추김치
칼로리(Kcal)	599	525	596	660	627	563	575
오전간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후간식	망고주스 밀크쌀과자	요구르트 카스타드	포도주스 땅콩샌드	요구르트 마가렛뜨	두유 밤만쥬	요구르트 오예스	굴굴한라봉주스 크라운산도
원산지	쌀(국내산), 배추김치(배추:중국산,고춧가루:중국산), 백김치(배추:중국산), 두부·순두부·연두부·유부(대두:외국산), 소고기(호주산), 돈불고기(돼지고기:네덜란드산), 돈찌개,카레용(돼지고기:국내산), 닭고기(국내산), 돈통배(국내산), 소시지·헐(돈육,닭:국내산), 돈까스·동그랑땡(돼지고기:국내산), 훈제오리(중국산), 닭갈비(국내산), 임연수(미국산), 코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(원양산), 참조기(중국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공산), 가자미(러시아산), 홍합살(중국산), 해물모듬(중국산), 진미채(오징어:외국산), 북어채(러시아산) 생선까스(네덜란드산), 건새우(중국산), 고등어캔(고등어:국내산), 참치캔(가다랑어:베트남산), 콩치캔(콩치:대만산)						

*식단은 시장 구매 사정상 변경될 수 있습니다.

주간식단표(8월-5주)

영양사 : 전희진



일자/요일	8월 30일 (일)	8월 31일 (월)					
아침	쌀밥/흰죽 김치콩나물국 고등어무조림 갯순부추겉절이 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 들깨미역국 연두부+양념장 양념갯잎지 구이김 배추김치					
칼로리(Kcal)	585	560					
점심	쌀밥/완두콩죽 북어국 쇠고기버섯볶음 콩나물무침 청경채생채 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 무채국 훈제오리볶음 연근조림 양배추샐러드 배추김치					
칼로리(Kcal)	634	670					
저녁	쌀밥/들깨죽 시금치된장국 비엔나소세지볶음 미나리무침 멸치볶음 배추김치	쌀밥/참깨죽 얼갈이된장국 스크램블에그 알감자조림 고들빼기무말랭이무침 배추김치					
칼로리(Kcal)	677	760					
오전간식	요플레	요플레					
오후간식	망고주스 밀크쌀과자	요구르트 카스타드					
원산지	쌀(국내산), 배추김치(배추:중국산,고춧가루:중국산), 백김치(배추:중국산), 두부·순두부·연두부·유부(대두:외국산), 소고기(호주산), 돈불고기(돼지고기:네덜란드산), 돈피개,카레용(돼지고기:국내산), 닭고기(국내산), 돈통뼈(국내산), 소시지·햄(돈육,닭:국내산), 돈까스·동그랑땡(돼지고기:국내산), 훈제오리(중국산), 달걀(국내산), 임연수(미국산), 코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(원양산), 참조기(중국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공산), 가자미(러시아산), 홍합살(중국산), 해물모듬(중국산), 진미채(오징어:외국산), 북어채(러시아산) 생선까스(네덜란드산), 건새우(중국산), 고등어캔(고등어:국내산), 참치캔(가다랑어:베트남산), 꽁치캔(꽁치:대만산)						

*식단은 시장 구매 사정상 변경될 수 있습니다.