

주간 식단표

(8.23~8.29)



(주) 초이스엔

김포점 강은옥영양사

031-981-7588

일자/요일		8/23 (일)	8/24 (월)	8/25 (화)	8/26 (수)	8/27 (목)	8/28 (금)	8/29 (토)
아침		쌀밥 북어무국 견두부돈채볶음 근대나물 도시락김 배추김치	쌀밥 청경채시골국 미트볼토마토소스조림 시금치무침 전멸치콩조림 배추김치	쌀밥 들깨소주탕 베이컨아채볶음 부들어묵볶음 무편지무침 배추김치	쌀밥 유채국 참치무조림 느타리버섯볶음 오이지무침 배추김치	쌀밥 민물새우맑은탕 연두부*양념장 분홍소시지볶음 고들빼기무침 배추김치	쌀밥 토란국 돈민찌표고근약조림 열갈이나물 갯절임무침 배추김치	
	아침칼로리	543	555	554	539	538	545	
점심		쌀밥 냉이두부된장국 닭살고추장볶음 호박나물 오징어젓무침 배추김치	쌀밥 김치찌개 간장도넛고기 피망맛살볶음 로메인겉절이 백나박김치	쌀밥 건설우미역국 한방돈갈비찜 한식잡채 꽃말살사라다 배추김치	쌀밥 물만둣국 하이라이스 후랑크마늘짬뽕볶음 유부냉채소스무침 배추김치	쌀밥 고추장찌개 바베큐편닭 연근검은깨강정 들기름매밀면 배추김치	쌀밥 비지찌개 고등어조림 통들깨우나물 목이오리에탈무침 배추김치	
	점심칼로리(kcal)	762	751	769	764	763	757	
저녁		쌀밥 얼큰양면계란탕 너비아니데리아끼구이 다래순지집 양배추참소스무침 배추김치	쌀밥 맑은감자국 동태양념조림 건취나물지집 오이된장무침 배추김치	쌀밥 순두부찌개 백순대갯잎볶음 죽순채나물 도토리묵부추무침 배추김치	쌀밥 콩나물국 오징어볶음 파리감자조림 열무겉절이 백김치	쌀밥 시금치국 콘크림함박스테이크 건고구마순볶음 비트모듬피클 배추김치	쌀밥 콩가루두부아욱국 스크램블에그 비엔나피망조림 미역초무침 배추김치	
	저녁칼로리	633	635	634	641	628	637	
오전간식		두유	주스	요플레	요구르트	유산균음료	두유	
오후간식		마가레트	버터롤&잼	증편	밤만주	카스타드	약과	
원산지 표시	* 상기내용은 시장수급 현황에 따라서 달라질 수 있습니다 * 알레르기유발식품: 알류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 고등어, 게, 새우, 돈육, 복숭아, 토마토, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류, 잣 (알레르기 유발 식품에 민감하신 분들은 음식 섭취에 각별히 유의하여 주시기 바랍니다.) 1.쌀,흑미(국내산) 2.김치(배추,고춧가루:중국산) 3.두부,콩비지(콩:외국산) 4.쇠고기(호주산) 5.돼지고기(국내산) 6.닭고기(죽용:국내산/볶음,죽용:브라질산) 7.참치(가다랑어:원양산) 8.가자미(미국산) 9.코다리,동태,(러시아산) 10.고등어/고등어캔(국내산) 11.아귀(중국산) 12.오징어/오징어젓(중국산) 13.너비아니(계육,돈육:국내산) 14.함박스테이크(계육,돈육:국내산) 15.탕수육(돈육,계육:국내산) 16.햄,소시지(계육,돈육:국내산) 17.고기산적(돈육,계육:국내산) 18.베이컨(돈육:외국산) 19.동그랑땡(계육:국내산) 20.훈제오리(중국산) 21.꽃게(중국산) 22.미트볼(계육:국내산)							

* 상기내용은 시장수급 현황에 따라서 달라질 수 있습니다 *

알레르기 유발식품: 알류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 고등어, 게, 새우, 돈육, 복숭아, 토마토, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류, 잣
 (알레르기 유발 식품에 민감하신 분들은 음식 섭취에 각별히 유의하여 주시기 바랍니다.)

주간 식단표
(8.16~8.22)

김포점 가은옥영양사
031-981-7588

일자/요일	8/16 (일)	8/17 (월)	8/18 (화)	8/19 (수)	8/20 (목)	8/21 (금)	8/22 (토)
아침	쌀밥 북어콩나물국 햄켄리볶음 도리지무침 양념깻잎지무침 배추김치	쌀밥 맑은파개장 토마토케란볶음 건다래순나물 비타장아찌 배추김치	쌀밥 냉이된장국 짜유두부조림 북어채마늘종볶음 오그락지무침 배추김치	쌀밥 바지락탕국 베이컨야채볶음 열무된장무침 도시락김 배추김치	쌀밥 맑은순두부국 새우살무조림 골소스족순볶음 감자샐러드 배추김치	쌀밥 감자다시마국 연두부*양념장 호박나물 오징어젓무침 배추김치	쌀밥 당근크림스프 돈민찌곤약조림 오이나물 고들빼기무침 배추김치
	아침칼로리 541	545	533	547	551	535	556
점심	쌀밥 열무두부된장국 순살닭볶음탕 건고구마순조림 튀김파무침 배추김치	쌀밥 어묵무국 마파가지덮밥 미트볼난자완스 짜사이무침 배추김치	쌀밥 민물새우수제비국 춘장메알조림 매콤비빔당면 망고치즈샐러드 배추김치	쌀밥 시금치국 미나리닭갈비 궁채나물 천사채마요무침 배추김치	쌀밥 매실미역냉국 돈육두루치기 고구마맛탕 도토리묵청경채무침 배추김치	쌀밥 참치추어탕 치킨너겟*소스 에그누들볶음면 부추액젓무침 배추김치	쌀밥 비지찌개 대구양념찜 알마늘감자조림 수제절임지 배추김치
	점심칼로리(kcal) 744	767	759	761	760	758	765
저녁	쌀밥 새우살미역국 떠먹는장조림 아채고로케*케첩 수제절임지 배추김치	쌀밥 강자배추국 코다리조림 묵김가루무침 오이파프리카무침 배추김치	쌀밥 들깨숙주탕 떡갈비폭찜 단호박단팔범버 고시래기무침 배추김치	쌀밥 소고기토란국 오징어볶음 건피마자지찜 토마토황도절임 배추김치	쌀밥 김치콩나물국 치즈케란찜 땅콩우영조림 맛살커자냉채 배추김치	쌀밥 유부쪽파국 류산슬덮밥 중화배추찜 단무지무침 배추김치	쌀밥 두부아육국 훈제오리채소볶음 매콤어묵조림 우무야채무침 배추김치
	저녁칼로리 661	636	647	643	644	639	642
오전간식	주스	두유	요구르트	요플레	유산균음료	주스	두유
오후간식	약과	삶은계란	버터롤&팬	마가레트	카스터드	밤만주	꿀호떡

* 상근내용인사장수급현황에 따라서 달간질 수 있습니다. *

주간 식단표

(8.9~8.15)



(주) 초이스엔

김포점 강은옥영양사
031-981-7588

일자/요일	8/9 (일)	8/10 (월)	8/11 (화)	8/12 (수)	8/13 (목)	8/14 (금)	8/15 (토)
아침	쌀밥 통합김국 잡채어묵조림 근대나물 양념마늘종무침 배추김치	쌀밥 토란대국 새우살두부조림 시금치나물 간장깻잎지 배추김치	쌀밥 사골두부국 메추리알고약무조림 비름나물무침 건파래볶음 배추김치	쌀밥 계란두부국 꾸수굴소스조림 열무나물 양념마늘종무침 배추김치	쌀밥 양송이크림스프 참치양배추볶음 유채나물무침 고춧잎무침 배추김치	쌀밥 두부새우젓국 돈민찌감자조림 가지나물 도시락김 배추김치	쌀밥 건새우아욱두부국 베이컨양배추볶음 건고사리지짐 오이지무침 배추김치
아침칼로리	551	534	537	544	551	538	549
점심	잡곡밥 청국장찌개 베이컨치즈프리카타타 건고사리양파볶음 열대과일샐러드 배추김치	쌀밥 콩나물냉국 오돈불고기 통들깨호박볶음 도토리묵무침 배추김치	쌀밥 버찌찌개 삼치양념조림 감자채볶음 오이생채 배추김치	(생선상) 쌀밥 들깨이육국 한방돈갈비찜 오색잡채 여름과일샐러드 배추김치	쌀밥 나기사킴뽕냉국 짜장덮밥 표고탕수강정 부추액젓무침 깍두기	(말복) 쌀밥 순살오리들깨탕 백순대야채볶음 청포묵무침 무생채 배추김치	쌀밥 맛살계란국 김치돈불고기 연두부&양념장 아삭이고추무침 열무김치
점심칼로리(kcal)	741	747	753	773	774	779	751
저녁	쌀밥 아욱두부된장국 훈제오리구이 햄피망볶음 궁채절임 배추김치	쌀밥 버섯고추장찌개 너비아니구이 멸치건시래기지짐 수제마카로니샐러드 배추김치	쌀밥 모듬어묵탕 고추잡채볶음 춘권튀김*첼리소스 짜사이무침 배추김치	쌀밥 버찌락살냉이두부국 생선가스*하니머스타프 건다래순지짐 로메인샐러드 배추김치	쌀밥 근대두부국 고구마순살찜닭 견취나물지짐 유부겨자냉채 배추김치	쌀밥 소고기배추국 고등어조림 무화과우영조림 열무실곤약비빔면 백김치	쌀밥 오징어무국 고기산적데리야끼조림 중화풍버섯볶음 양배추흑임자무침 배추김치
저녁칼로리	652	661	656	659	637	643	662
오전간식	두유	주스	요구르트	요플레	두유	유산균음료	요구르트
오후간식	편강자	마가레트	버터롤&잼	증편	밤만주	꿀호떡	카스타드

* 상기내용은 시장수급 현황에 따라서 달라질 수 있습니다 *

알레르기 유발식품: 알류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 고등어, 게, 새우, 돈육, 복숭아, 토마토, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류, 잣
(알레르기 유발 식품에 민감하신 분들은 음식 섭취에 각별히 유의하여 주시기 바랍니다.)

1. 쌀, 흑미(국내산) 2. 김치(배추, 고춧가루:중국산) 3. 두부, 콩비지(콩:외국산) 4. 쇠고기(호주산) 5. 돼지고기(국내산)
6. 닭고기(죽용:국내산/볶음, 국용:브라질산) 7. 참치(가다랑어:원양산) 8. 가지미(미국산) 9. 코다리, 동태(러시아산)
10. 고등어/고등어캔(국내산) 11. 아귀(중국산) 12. 오징어/오징어젓(중국산) 13. 너비아니(계육, 돈육:국내산)
14. 함박스테이크(계육, 돈육:국내산) 15. 탕수육(돈육, 계육:국내산) 16. 햄, 소시지(계육, 돈육:국내산) 17. 고기산적(돈육, 계육:국내산)
18. 베이컨(돈육:외국산) 19. 동그랑땡(계육:국내산) 20. 훈제오리(중국산) 21. 꽃게(중국산) 22. 미트볼(계육:국내산)

주간 식단표 (8.2~8.8)



(주) 초이스엔

김포점 강은옥영양사
031-981-7588

일자/요일	02(일)	03(월)	04(화)	05(수)	06(목)	07(금)	08(토)
아침	쌀밥 포고숙주국 미트볼데리조림 유채나물 고춧잎무침 배추김치	쌀밥 재첩국 돈민짜감자조림 시금치무침 오이지무침 배추김치	쌀밥 사골토란탕 우렁강원장 도라지들깨조림 양배추나물 배추김치	쌀밥 순두부백탕 오징어무조림 열무나물 고구마샐러드 배추김치	쌀밥 맑은비지찌개 참치야채볶음 모듬컬리볶음 무편지무침 배추김치	쌀밥 단호박크림스프 돈재가지볶음 건시래기지정 오복지무침 배추김치	쌀밥 오징어양배추국 우민찌곤약조림 숙주나물 고춧잎무침 배추김치
아침칼로리	549	539	542	545	540	553	547
점심	쌀밥 복엇국 고추장돈불고기 호박나물 당근라페에밀면 배추김치	쌀밥 콩나물국 고등어시래기조림 두부스틱피망볶음 간장양파절임 배추김치	쌀밥 어묵국 카레라이스 견두부찐타이볶음 후르츠샐러드 깍두기	잡곡밥 열갈이국 치즈함박스테이크 토마토곤약면파스타 수제모듬피클 배추김치	쌀밥 버섯들깨국 간장돈불고기 새우살호박찜 돌나물샐러드 배추김치	잡곡밥 우무콩국 순살바베큐찜닭 치즈맛감자튀김 청경채생채 배추김치	쌀밥 냉이두부된장국 돈육김치찜 견세우그린빈볶음 고시래기무무침 백나박김치
점심칼로리(kcal)	761	745	758	744	743	773	754
저녁	잡곡밥 콩가루아욱국 생선까스*소스 소고기팅핑채 참나물생채 배추김치	잡곡밥 수제비미역국 세철함계란찜 매콤명열채조림 도토리묵무침 배추김치	시래기표고밥 바지락된장국 매콤순대볶음 옥수수맛탕 채소액젓무침 배추김치	잡곡밥 시골무국 순살아귀찜 유치우영조림 버섯참소스무침 배추김치	쌀밥 우삼겹고추장찌개 햄스크램블 아주까리나물 미역오이초무침 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 가자미양념조림 미니새송이버터조림 무채초절이 열무김치	쌀밥 감자양파국 마파두부조림 김말이튀김*초간장 오이명콩소스무침 배추김치
저녁칼로리	656	657	648	639	653	641	654
오전간식	주스	두유	요플레	주스	두유	요구르트	유산균음료
오후간식	약과	밤만주	버터롤&팬	마가레트	꿀호떡	카스타드	삶은계란

* 상기내용은 시장수급 현황에 따라서 달라질 수 있습니다 *

알레르기 유발식품: 알류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 고등어, 게, 새우, 돈육, 복숭아, 토마토, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류, 잣
(알레르기 유발 식품에 민감하신 분들은 음식 섭취에 각별히 유의하여 주시기 바랍니다.)

원산지 표시
1. 쌀, 흑미(국내산) 2. 김치(배추, 고춧가루:중국산) 3. 두부, 콩비지(콩:외국산) 4. 쇠고기(호주산) 5. 돼지고기(국내산)
6. 닭고기(죽용:국내산/볶음, 국용:브라질산) 7. 참치(가다랑어:원양산) 8. 가지미(미국산) 9. 코다리, 동태, (러시아산)
10. 고등어/고등어캔(국내산) 11. 아귀(중국산) 12. 오징어/오징어젓(중국산) 13. 너비아니(계육,돈육:국내산)
14. 함박스테이크(계육,돈육:국내산) 15. 탕수육(돈육,계육:국내산) 16. 햄, 소시지(계육,돈육:국내산) 17. 고기산적(돈육,계육:국내산)
18. 베이컨(돈육:외국산) 19. 동그랑땡(계육:국내산) 20. 훈제오리(중국산) 21. 꽃게(중국산) 22. 미트볼(계육:국내산)