



# 주간식단표

|   |    |    |      |     |
|---|----|----|------|-----|
| 결 | 담당 | 팀장 | 사무국장 | 센터장 |
| 재 |    |    |      |     |



일시: 2017.10.16 ~ 2017.10.22

\*원산지: 쌀(국내산) 김치(배추:국내산,고추가루: 국내산,중국산) 천일염(국내산)

|               | 월요일(10/16)                                   | 화요일(10/17)                                    | 수요일(10/18)                                       | 목요일(10/19)                                   | 금요일(10/20)                                     | 토요일(10/21)                                      | 일요일(10/22)                                   |
|---------------|--|---|--|--|--|---|--|
| <b>아침</b><br> | 잡곡밥/흰죽,김치<br>콩나물국<br>코다리조림<br>꽃맛살무침<br>깻잎지무침 | 잡곡밥/흰죽,김치<br>배추된장국<br>돈채피망볶음<br>유채나물<br>새우젓무침 | 잡곡밥/흰죽,김치<br>소고기버섯전골<br>메란장조림<br>청포묵무침<br>해초무침   | 잡곡밥/흰죽,김치<br>근대국<br>닭살야채볶음<br>실치볶음<br>마늘쫀무침  | 잡곡밥/흰죽,김치<br>어묵국<br>깍뚱기<br>베이컨드빈스<br>오이무침      | 잡곡밥/흰죽,김치<br>소고기무국<br>깍뚱기<br>어묵마늘쫀볶음<br>취나물무침   | 잡곡밥/흰죽,김치<br>북어국<br>해물전조림<br>고사리나물<br>연두부양념장 |
| 원산지           | 코다리-러시아산                                     | 돈육-국내산  |  | 닭살-국내산                                       | 닭-국내산  | 닭-국내산   | 북어채-러시아산                                     |
| <b>점심</b><br> | 오곡밥/야채죽,김치<br>미역미소국<br>카레라이스<br>단무지<br>감자튀김  | 잡곡밥/애호박죽,김치<br>육개장<br>계무침<br>단호박샐러드<br>우영조림   | 잡곡밥/옥수수죽,김치<br>잔치국수<br>단무지<br>물만두<br>얼갈이겉절이      | 흑미밥/시금치죽,김치<br>비지찌개<br>연어샐러드<br>고추잡채<br>꽃빵   | 찰밥/야채죽,김치<br>홍합탕<br>불고기<br>두부조림<br>시금치무침       | 찰조밥/멸치죽, 김치<br>조갯살미역국<br>훈제오리볶음<br>무쌈<br>비빔국수   | 잡곡밥/야채죽,김치<br>굴국<br>닭봉조림<br>묵말랭이무침<br>호박나물   |
| 원산지           | 돈육-국내산                                       | 소고기-호주산,꽃게-중<br>국산                            |  | 돈육-국내산                                       | 홍합-국내산, 소고기-호<br>주산                            | 오리-국내산  | 닭-국내산  |
| <b>간식</b>     | 매실차/굴  | 두유/도너츠,요구르트                                   | 매실차/샌드위치   | 두유/홍시  | 매실차/카스텔라,요구르<br>트                              | 요플레 /고구마찜                                       | 두유/호박죽                                       |
| <b>저녁</b><br> | 잡곡밥/흰죽,김치<br>시금치국<br>순대볶음<br>부추전<br>숙주나물     | 잡곡밥/흰죽,김치<br>들깨미역국<br>너비아니조림<br>어묵볶음<br>무숙채   | 잡곡밥/흰죽,김치<br>들깨 수제비국<br>소시지야채볶음<br>가지나물<br>시금치무침 | 잡곡밥/흰죽,김치<br>아욱국<br>임연수구이<br>도토리묵무침<br>짜사이무침 | 잡곡밥/흰죽,김치<br>부대찌개<br>탕수육/소스<br>닭가슴살조림<br>콩나물무침 | 잡곡밥/흰죽,김치<br>스프<br>돈까스/소스<br>새송이야채볶음<br>쪽파김가루무침 | 잡곡밥/흰죽,김치<br>된장찌개<br>방어조림<br>텐더치킨<br>방풍나물무침  |
| 원산지           | 순대-국내산                                       | 돈육-국내산  |  | 임연수-러시아산                                     | 돈육-국내산,닭-국내산                                   | 돈육-국내산  | 방어-국내산                                       |

\*상기식단은 시장 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

\* 한국인 1일 영양권장량에 의해 열량 1,800kcal, 단백질 60g 이상 지급







