



주간식단표

결 재	담당	팀장	사무국장	센터장



일시: 2017.10.30 ~ 2017.11.5

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

	월요일(10/30)	화요일(10/31)	수요일(11/1)	목요일(11/2)	금요일(11/3)	토요일(11/4)	일요일(11/5)
아침 	잡곡밥/흰죽, 김치 물만두국 콩치무조림 가지민찌볶음 유채나물	잡곡밥/흰죽, 김치 순두부찌개 계란볶음 멸치볶음 해초무침	잡곡밥/흰죽, 김치 콩나물국 섭산적조림 꽃맛살무침 무숙채	잡곡밥/흰죽, 김치 물만두국 미트볼조림 김자반 브로콜리초장	잡곡밥/흰죽, 김치 미역국 장조림 참채야채볶음 오복지무침	잡곡밥/흰죽, 김치 들깨무국 불고기 미나리무침 깻잎지	잡곡밥/흰죽, 김치 사골우거지국 날치알계란찜 어묵볶음 오징어젓무침
원산지	소고기-호주산		돈육-국내산		돈육-국내산	소고기-호주산	
점심 	오곡밥/야채죽, 김치 시금치국 돈갈비찜 도토리묵무침 무생채	잡곡밥/애호박죽, 김치 동태찌개 간풍기 두부조림 오이무침	잡곡밥/옥수수죽, 김치 어묵우동 새우튀김 단무지 얼갈이 겉절이	흑미밥/시금치죽, 김치 추어탕 계란찜 해초면무침 참나물겉절이	찰밥/야채죽, 김치 콩비지찌개 순대볶음 무생채 고로케튀김	찰조밥/멸치죽, 김치 감자탕 탕수육/소스 해파리무침 나박김치	잡곡밥/야채죽, 김치 육개장 닭단각조림 깨순나물 새송이굴소스볶음
원산지	돈갈비-국내산	동태-러시아산		미꾸라지-중국산		돈등뼈-국내산	소고기-호주산
간식	오미자차/찐빵, 요구르트	두유/요플레	매실차/딸기우유	두유/굴	유자차/씨리얼, 우유	요플레 /바나나	두유/홍시
저녁 	잡곡밥/흰죽, 김치 건새우무국 생선커틀릿/소스 연근조림 시금치무침	잡곡밥/흰죽, 김치 배추된장국 닭볶음탕 감자간장조림 호박볶음	잡곡밥/흰죽, 김치 소고기무국 제육볶음 상추쌈/쌈장 청포묵무침	잡곡밥/흰죽, 김치 호박고추장찌개 임연수구이 우엉채조림 얼갈이나물	잡곡밥/흰죽, 김치 된장찌개 코다리조림 가지나물 청경채나물	잡곡밥/흰죽, 김치 돈육김치찌개 해물야채볶음 치킨너겟 숙갓나물	잡곡밥/흰죽, 김치 근대국 제육볶음 올방개묵무침 상추쌈/쌈장
원산지		닭-국내산	소고기-한우	임연수-국내산	코다리-러시아산	돈육-국내산	돈육-국내산

*상기식단은 시장 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

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



