



# 주간식단표

결	담당	팀장	사무국장	센터장
재				



일시: 2017.11.6 ~ 2017.11.12

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

	월요일(11/6)	화요일(11/7)	수요일(11/8)	목요일(11/9)	금요일(11/10)	토요일(11/11)	일요일(11/12)
<b>아침</b>	잡곡밥/흰죽, 김치 북어국 햄야채볶음 연두부초장 마늘쫀무침	잡곡밥/흰죽, 김치 돈육김치찌개 닭살야채볶음 김부각 미역줄기볶음	잡곡밥/흰죽, 김치 콩나물국 미트볼조림 마늘쫀무침 가지나물	잡곡밥/흰죽, 김치 시금치국 장조림 어묵볶음 연두부/양념장	잡곡밥/흰죽, 김치 굴국 계란볶음 장뚝뚝이 다시마부각	잡곡밥/흰죽, 김치 얼갈이된장국 섭산적조림 새송이볶음 오복지무침	잡곡밥/흰죽, 김치 우렁된장찌개 메란곤약조림 꽃말살샐러드 무숙채
원산지	북어-러시아산	돈육-국내산, 닭-국내산	돈육, 계육-국내산	돈육-국내산		돈육-국내산	
<b>점심</b>	오곡밥/야채죽, 김치 돈뺀비지찌개 김치전 도토리묵무침 감자조림	잡곡밥/애호박죽, 김치 미역국 불고기 상추쌈/쌈장 비빔국수	잡곡밥/옥수수죽, 김치 스프 생선커틀릿/소스 계란찜 가든샐러드/키위드레싱	흑미밥/시금치죽, 김치 된장찌개 콩치무조림 궁중잡채 치커리사과무침	찰밥/야채죽, 김치 미소미역국 카레라이스 단무지 감자샐러드	찰조밥/멸치죽, 김치 근대국 닭봉조림 청포묵무침 물미역무침	잡곡밥/야채죽, 김치 알탕 사태찜 호박나물 오이무침
원산지	돈뺀-국내산	소국거리-한우, 불고기-후주사	생선가스-중국산	콩치-원양산	돈육-국내산	닭-국내산	돈육-국내산
<b>간식</b>	오미자차/요플레	두유/바나나	매실차/카스타드, 요구르트	두유/딸기우유	유자차/호박죽	요플레 /고구마찜	두유/물만두
<b>저녁</b>	잡곡밥/흰죽, 김치 육개장 제육볶음 느타리버섯볶음 치커리유자무침	잡곡밥/흰죽, 김치 홍합살무국 갈치무조림 두부조림 숙주나물무침	잡곡밥/흰죽, 김치 순두부백탕 치킨텐더 연근조림 유채나물	잡곡밥/흰죽, 김치 호박젓국 코다리조림 시금치무침 맛김	잡곡밥/흰죽, 김치 들깨무국 닭볶음탕 가지나물 멸치조림	잡곡밥/흰죽, 김치 어묵국 탕수육/소스 오징어야채볶음 시금치나물	잡곡밥/흰죽, 김치 홍합살무국 훈제오리볶음 두부조림 숙주나물무침
원산지	소국거리-후주, 제육-국내산	갈치-파키스탄	치킨-국내산	코다리-러시아산	닭-국내산	돈육-국내산	오리-국내산

\*상기식단은 시장 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

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







