



# 주간식단표

결	담당	팀장	사무국장	센터장
재				



일시: 2017.12.4 ~ 2017.12.10

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

	월요일(12/4)	화요일(12/5)	수요일(12/6)	목요일(12/7)	금요일(12/8)	토요일(12/9)	일요일(12/10)
<b>아침</b> 	잡곡밥/흰죽,김치 근대국 코다리조림 어묵볶음 김구이	잡곡밥/흰죽,김치 참치김치찌개 해물전조림 유채무침 해초무침	잡곡밥/흰죽,김치 시금치국 스크램블에그 오징어젓무침 나박김치	잡곡밥/흰죽,김치 미역국 훈제오리 무쌈 새송이볶음	잡곡밥/흰죽,김치 들깨무채국 소고기채표고볶음 마늘장아찌 참나물무침	잡곡밥/흰죽,김치 호박새우젓국 돈사태조림 느타리버섯볶음 아삭고추된장무침	잡곡밥/흰죽,김치 콩나물국 치킨너겟 청포묵무침 유채나물
원산지	코다리-러시아산			훈제오리-국내산	소고기-호주산	돈육-국내산	닭-국내산
<b>점심</b> 	오곡밥/야채죽,김치 브로콜리스프 돈까스/소스 가든샐러드/딸기소스 숙주우동볶음	잡곡밥/애호박죽,김치 홍합탕 제육볶음 계란찜 상추겉절이	잡곡밥/옥수수죽,김치 배추국 비빔국수 떡갈비조림 짜사이무침	흑미밥/시금치죽,김치 순두부찌개 간장게장 도토리묵무침 시금치무침	찰밥/야채죽,김치 콩비지찌개 삼치조림 연두부/초장 가지나물	찰조밥/멸치죽, 김치 소고기무국 닭볶음탕 비빔만두 무생채	잡곡밥/야채죽,김치 북어콩나물국 불고기 어묵볶음 숙주나물무침
원산지	돈육-국내산	돈육-국내산	돈육-국내산	꽃게-중국산	삼치-국내산	소고기-한우, 닭-국내산	소고기-호주산
<b>간식</b>	오미자차/찐빵	두유/홍시	매실차/도너츠,요구르트	두유/물만두	유자차/씨리얼,우유	요플레 /글	두유/바나나
<b>저녁</b> 	잡곡밥/흰죽,김치 소고기버섯찌개 미트소스파스타 섭산적조림 콩나물무침	잡곡밥/흰죽,김치 청국장찌개 안동찜닭 마늘쫀무침 양파부추무침	잡곡밥/흰죽,김치 김치수제비국 깻잎전 오이지무침 알감자조림	잡곡밥/흰죽,김치 배추국 탕수육/소스 근대나물무침 어묵볶음	잡곡밥/흰죽,김치 어묵국 미트볼조림 멸치꽃고추조림 근대나물	잡곡밥/흰죽,김치 얼갈이된장국 콩치무조림 두부조림 청경채나물	잡곡밥/흰죽,김치 들깨미역국 닭다리살볶음 오이지무침 쪽파김가루무침
원산지	소고기-호주산	닭-국내산		돈육-국내산		콩치-원양산	닭-국내산

\*상기식단은 시장 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

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







