



# 주간식단표

|        |    |    |      |     |
|--------|----|----|------|-----|
| 결<br>재 | 담당 | 팀장 | 사무국장 | 센터장 |
|        |    |    |      |     |



일시: 2017.1.16 ~ 2017.1.22

\*원산지: 쌀(국내산) 김치(국내산) 쇠고기(국내산, 호주산) 돼지고기(국내산) 닭고기(국내산) 천일염(국내산)

|               | 월요일(1/16)  | 화요일(1/17)                                    | 수요일(1/18)  | 목요일(1/19)                                      | 금요일(1/20)  | 토요일(1/21)  | 일요일(1/22)                                      |
|---------------|--|--|--|--|--|--|--|
| <b>아침</b><br> | 잡곡밥/흰죽, 김치<br>미역국<br>오리훈제볶음<br>오징어젓<br>콩나물무침     | 잡곡밥/흰죽, 김치<br>어묵국<br>갈치조림<br>김자반<br>명엽채볶음    | 잡곡밥/흰죽, 김치<br>두부호박젓국<br>소고기장뚝뚝이<br>어묵볶음<br>느타리아채볶음 | 잡곡밥/흰죽, 김치<br>버섯찌개<br>스팸구이<br>연두부/양념장<br>청경채나물 | 잡곡밥/흰죽, 김치<br>북어국<br>메란장조림<br>햄야채볶음<br>참나물무침     | 잡곡밥/흰죽, 김치<br>호박새우젓국<br>닭가슴살장조림<br>새송이야채볶음<br>미역줄기볶음 | 잡곡밥/흰죽, 김치<br>유부된장국<br>코다리무조림<br>맛김<br>가지나물    |
| 원산지           |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>점심</b><br> | 오곡밥/야채죽, 김치<br>김치수제비국<br>돈채피망우스터볶음<br>꽃빵<br>유채나물 | 잡곡밥/애호박죽, 김치<br>육개장<br>콩치조림<br>순대볶음<br>시금치무침 | 잡곡밥/옥수수죽, 김치<br>짬봉국<br>짜장면<br>단무지<br>메밀전병          | 흑미밥/시금치죽, 김치<br>굴국<br>돈갈비찜<br>청포묵무침<br>치커리겉절이  | 찰밥/야채죽, 김치<br>순두부국<br>꽃게무침<br>탕수육/소스<br>고사리나물    | 찰조밥/멸치죽, 김치<br>근대국<br>이면수구이<br>도토리묵무침<br>봄동나물        | 잡곡밥/야채죽, 김치<br>돈육김치찌개<br>불고기<br>어묵마늘쫀볶음<br>무숙채 |
| 원산지           |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>간식</b>     | 대추차/굴  | 두유/황도캔                                       | 생강차/호박죽  | 두유/바나나   | 생강차/도너츠, 요구르트                                    | 요플레 / 검은콩우유  | 두유/홍시  |
| <b>저녁</b><br> | 잡곡밥/흰죽, 김치<br>다시마무국<br>제육볶음<br>두부조림<br>브로콜리/초장   | 잡곡밥/흰죽, 김치<br>청국장<br>가지민씨볶음<br>미트볼조림<br>근대나물 | 잡곡밥/흰죽, 김치<br>얼갈이국<br>김치참치볶음<br>온두부<br>계란찜         | 잡곡밥/흰죽, 김치<br>감자국<br>닭볶음탕<br>숙주나물무침<br>멸치볶음    | 잡곡밥/흰죽, 김치<br>우거지국<br>해물콩나물찜<br>크림소스파스타<br>도라지무침 | 잡곡밥/흰죽, 김치<br>콩나물국<br>마파두부<br>해파리무침<br>알감자조림         | 잡곡밥/흰죽, 김치<br>아욱국<br>닭간장조림<br>단호박샐러드<br>오이무침   |
| 원산지           |  |  |  |  |  |  |  |

\*상기식단은 시장 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

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







