



주간식단표

| | | | | |
|--------|----|----|------|-----|
| 결 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) |
|---------------|--|--|--|---|--|---|---|
| 아침 | 잡곡밥/흰죽, 김치 배추국 장조림 새우젓무침 청포묵무침 | 잡곡밥/흰죽, 김치 호박된장국 꽃맛살 샐러드 미트볼조림 오복지무침 | 잡곡밥/흰죽, 김치 소고기두부탕국 닭살야채볶음 숙갓두부무침 짜사이무침 | 잡곡밥/흰죽, 김치 어묵국 두부조림 가지민찌볶음 맛김 | 잡곡밥/흰죽, 김치 들깨무국 콩치무조림 애호박나물 돌나물초장 | 잡곡밥/흰죽, 김치 호박새우젓국 훈제오리볶음 어묵볶음 무민찌조림 | 잡곡밥/흰죽, 김치 북어국 코다리조림 천사채무침 청경채나물 |
| 원산지 | | | | | | | |
| 점심 | 오곡밥/야채죽, 김치 참치김치찌개 궁중잡채 고등어조림 비타민겉절이 | 잡곡밥/애호박죽, 김치 근대국 제육볶음 양배추쌈/쌈장 치커리겉절이 | 잡곡밥/옥수수죽, 김치 사골국 떡갈비조림 고사리나물 봄동겉절이 | 흑미밥/시금치죽, 김치 어묵우동 새우튀김 타코야끼 초생강, 락교 | 찰밥/야채죽, 김치 스프 생선가스/소스 스파게티 망고샐러드 | 찰조밥/멸치죽, 김치 미역국 치킨가라아케 연두부/초간장 오이무침 | 잡곡밥/야채죽, 김치 수제비국 삼치조림 마파두부 시금치무침 |
| 원산지 | | | | | | | |
| 간식 | 대추차/바나나 | 두유/딸기우유 | 생강차/찐빵, 주스 | 두유/굴 | 생강차/카스텔라, 요구르트 | 요플레 / 고구마찜 | 두유/바나나 |
| 저녁 | 잡곡밥/흰죽, 김치 콩나물국 닭봉조림 느타리버섯볶음 유채나물무침 | 잡곡밥/흰죽, 김치 된장찌개 이면수구이 감자조림 마늘쫀볶음 | 잡곡밥/흰죽, 김치 순두부백탕 깻잎전 알감자조림 콩나물무침 | 잡곡밥/흰죽, 김치 감자국 불고기 고추된장무침 실치볶음 | 잡곡밥/흰죽, 김치 시래기된장국 돈채우스터볶음 근대나물 고추지무침 | 잡곡밥/흰죽, 김치 콩나물김치국 고추장떡 감자조림 오이지무침 | 잡곡밥/흰죽, 김치 얼갈이된장국 닭봉조림 참치야채볶음 참나물무침 |
| 원산지 | | | | | | | |

*상기식단은 시장 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

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



