



# 주간식단표

결	담당	팀장	사무국장	센터장
재				



일시: 2017.1.30 ~ 2017.2.5

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

	월요일(1/30)	화요일(1/31)	수요일(2/1)	목요일(2/2)	금요일(2/3)	토요일(2/4)	일요일(2/5)
<b>아침</b> 	잡곡밥/흰죽, 김치 들깨미역국 소고기청경채볶음 취나물무침 도시락김	잡곡밥/흰죽, 김치 소고기무국 부추전 멸치퓌트고추조림 해초무침	잡곡밥/흰죽, 김치 김치콩나물국 닭봉조림 꽃맛살무침 근대나물	잡곡밥/흰죽, 김치 북어국 장조림 두부조림 파래무침	잡곡밥/흰죽, 김치 단배추국 콩치무조림 햄야채볶음 시래기나물	잡곡밥/흰죽, 김치 들깨무국 소고기표고볶음 양념오징어젓 짜사이무침	잡곡밥/흰죽, 김치 순두부찌개 깻묵무침 치킨너겟/머스타드 오이지무침
원산지							
<b>점심</b> 	오곡밥/야채죽, 김치 아욱국 돈갈비찜 어묵볶음 시금치무침	잡곡밥/애호박죽, 김치 감자탕 함박스테이크조림 닭가슴살냉채 유채나물	잡곡밥/옥수수죽, 김치 아보카도볶음밥 계란찜 집게다리튀김 미소된장국	흑미밥/시금치죽, 김치 매생이굴국 무사태찜 비빔국수 오이무침	찰밥/야채죽, 김치 된장찌개 치킨가라아케 해물콩나물찜 봄동겉절이	찰조밥/멸치죽, 김치 미역국 훈제오리볶음 김치볶음/온두부 물미역무침	잡곡밥/야채죽, 김치 육개장 고추잡채 꽃빵 감자조림
원산지							
<b>간식</b>	대추차/사과	두유/황도	생강차/단팥빵, 요구르트	두유/씨리얼, 우유	생강차/굴	요플레 /바나나	두유/핫도그, 요구르트
<b>저녁</b> 	잡곡밥/흰죽, 김치 닭장각탕 소채피망볶음 느타리버섯볶음 유채나물무침	잡곡밥/흰죽, 김치 유채국 돈육고추장볶음 도토리묵무침 양배추쌈	잡곡밥/흰죽, 김치 어묵무국 임연수구이 비빔만두 숙주나물무침	잡곡밥/흰죽, 김치 청국장찌개 동그랑땡전 민짜무조림 청경채나물	잡곡밥/흰죽, 김치 고추장찌개 무생채 치킨가스/소스 가지나물	잡곡밥/흰죽, 김치 근대국 갈치조림 가지민짜볶음 도라지나물무침	잡곡밥/흰죽, 김치 얼갈이된장국 미트볼조림 청포묵/양념장 숙갓나물
원산지							

\*상기식단은 시장 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

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







