



# 주간식단표

|   |    |    |      |     |
|---|----|----|------|-----|
| 결 | 담당 | 팀장 | 사무국장 | 센터장 |
| 재 |    |    |      |     |



일시: 2018.3.12 ~ 2018.3.18

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

|               | 월요일(3/12)                                   | 화요일(3/13)   | 수요일(3/14)                                   | 목요일(3/15)                                     | 금요일(3/16)                                    | 토요일(3/17)                                       | 일요일(3/18)                                       |
|---------------|---|---|---|---|--|---|---|
| <b>아침</b><br> | 김치/잡곡밥<br>녹두죽<br>미소미역국<br>오징어젓무침<br>나박김치    | 잡곡밥/흰죽,김치<br>시래기국<br>파인애플장조림<br>햄야채볶음<br>숙주나물무침     | 김치/잡곡밥<br>전복죽<br>배추된장국<br>연두부/오리엔탈소스<br>동치미 | 잡곡밥/흰죽,김치<br>북어국<br>스크램블에그<br>꽃맛살무침<br>청경채나물  | 김치/잡곡밥<br>매생이죽<br>유부된장국<br>닭가슴살장조림<br>나박김치   | 잡곡밥/흰죽,김치<br>시금치국<br>메란장조림<br>멸치푼고추조림<br>숙갓두부무침 | 잡곡밥/흰죽,김치<br>유채된장국<br>소고기표고볶음<br>근대나물<br>베이키드빈스 |
| 원산지           |   | 돈육-호주산  |   |   | 닭-국내산  |   | 소고기-호주산   |
| <b>점심</b><br> | 잡곡밥/야채죽,김치<br>근대국<br>불고기<br>어묵볶음<br>푼마늘대무침  | 잡곡밥/애호박죽,김치<br>썩봄동된장국<br>닭봉고추장조림<br>달래계란찜<br>방풍나물무침 | 잡곡밥/옥수수죽,김치<br>짬뽕국<br>짜장면<br>만두튀김<br>단무지    | 잡곡밥/시금치죽,김치<br>수제비국<br>궁중잡채<br>우영조림<br>시금치나물  | 잡곡밥/야채죽,김치<br>미소팽이국<br>새싹비빔밥<br>계란후라이<br>단무지 | 잡곡밥/멸치죽, 김치<br>만두국<br>코다리조림<br>가지나물<br>오이부추무침   | 잡곡밥/야채죽,김치<br>오리들깨탕<br>두부조림<br>도토리묵무침<br>해파리냉채  |
| 원산지           | 불고기-호주산                                     | 닭-국내산   | 돈육-국내산                                      | 소고기-호주산                                       | 소고기-호주산                                      | 코다리-러시아산  | 오리-국내산  |
| <b>간식</b>     | 우유/글  | 유자차/바나나   | 우유/모닝빵샌드위치,요<br>구르트                         | 매실차/요플레                                       | 두유/고구마맛탕                                     | 요플레 /단호박찜                                       | 두유/배  |
| <b>저녁</b><br> | 잡곡밥/흰죽,김치<br>콩나물국<br>삼치조림<br>시금치나물<br>청포묵무침 | 잡곡밥/흰죽,김치<br>참치김치찌개<br>돈까스/소스<br>치커리무침<br>새송이야채볶음   | 잡곡밥/흰죽,김치<br>비지찌개<br>고추잡채<br>꽃빵<br>청경채나물    | 잡곡밥/흰죽,김치<br>홍합살무국<br>섭산적조림<br>가지민찌볶음<br>오이무침 | 잡곡밥/흰죽,김치<br>들깨미역국<br>탕수육/소스<br>볶음김치<br>온두부  | 잡곡밥/흰죽,김치<br>아욱국<br>제육볶음<br>느타리아채볶음<br>돈나물/초장   | 잡곡밥/흰죽,김치<br>얼갈이국<br>닭살피망칠리볶음<br>우영채조림<br>오복지무침 |
| 원산지           | 삼치-국내산                                      | 돈육-국내산  | 돈육-국내산                                      |   |  | 돈육-국내산  | 닭-국내산   |

\*상기식단은 시장 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

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







