



# 주간식단표

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



일시: 2018.5.14 ~ 2018.5.20

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

|               | 월요일(5/14)                                       | 화요일(5/15)                                     | 수요일(5/16)                                     | 목요일(5/17)                                    | 금요일(5/18)                                    | 토요일(5/19)                                       | 일요일(5/20)  |
|---------------|---|---|---|--|--|---|--|
| <b>아침</b><br> | 김치/잡곡밥<br>소고기죽<br>유부국<br>오징어젓무침<br>백나박치         | 잡곡밥/흰죽,김치<br>참치야채죽<br>배추된장국<br>김돌자반<br>동치미    | 김치/잡곡밥<br>시금치국<br>계란찜<br>돈전조림<br>오이지무침        | 잡곡밥/흰죽,김치<br>녹두죽<br>미역미소국<br>연두부&양념<br>나박김치  | 김치/잡곡밥<br>들깨무국<br>코다리조림<br>호박볶음<br>김구이       | 잡곡밥/흰죽,김치<br>굴미역죽<br>두부미소국<br>닭살장조림<br>동치미      | 잡곡밥/흰죽,김치<br>콩나물국<br>닭갈비<br>도라지숙채<br>오이부추무침      |
| 원산지           | 소고기-호주산   |   |   |  | 코다리-러시아산                                     | 굴-국내산   | 닭-국내산  |
| <b>점심</b><br> | 잡곡밥/야채죽,김치<br>열무비빔밥<br>근대국<br>메밀전병<br>참나물도토리묵무침 | 잡곡밥/애호박죽,김치<br>육개장<br>해물우동볶음<br>두부조림<br>치커리무침 | 잡곡밥/옥수수죽,김치<br>꽃게탕<br>피망잡채<br>콩나물맛살겨자무침<br>꽃빵 | 잡곡밥/시금치죽,김치<br>미역국<br>알감자조림<br>주꾸미볶음<br>오이무침 | 잡곡밥/야채죽,김치<br>계란파국<br>나시고랭<br>감자튀김<br>망고샐러드  | 잡곡밥/멸치죽, 김치<br>콩비지찌개<br>사태무조림<br>꽃맛살무침<br>짜사이무침 | 잡곡밥/야채죽,김치<br>아욱된장국<br>불고기<br>비타민겉절이<br>어묵볶음     |
| 원산지           | 소고기-호주산   | 소고기-로주산                                       | 꽃게-중국산, 돈육-국내산                                | 소고기-호주산,주꾸미-베트남산                             | 소고기-호주산                                      | 돈육-국내산  | 소고기-호주산  |
| <b>간식</b>     | 우유/브라우니,주스                                      | 유자차/옥수수찜                                      | 우유/오렌지  | 매실차/씨리얼,우유                                   | 두유/바나나                                       | 요플레 /호박죽  | 두유/토마토   |
| <b>저녁</b><br> | 잡곡밥/흰죽,김치<br>얼갈이국<br>제육볶음<br>상추쌈/쌈장<br>어묵마늘쫄볶음  | 잡곡밥/흰죽,김치<br>북어국<br>오리훈제볶음<br>감자조림<br>근대나물    | 잡곡밥/흰죽,김치<br>어묵국<br>콩치무조림<br>두부조림<br>마늘쫄무침    | 잡곡밥/흰죽,김치<br>된장찌개<br>제육볶음<br>모듬쌈<br>새송이볶음    | 잡곡밥/흰죽,김치<br>시금치국<br>임연수조림<br>우영채조림<br>청포묵무침 | 잡곡밥/흰죽,김치<br>얼갈이된장국<br>닭볶음탕<br>가지나물<br>단무지무침    | 잡곡밥/흰죽,김치<br>돈육김치찌개<br>섭산적조림<br>멸치꽃고추조림<br>시금치무침 |
| 원산지           | 돈육-국내산  | 북어-러시아산                                       | 콩치-원양산  | 돈육-국내산                                       | 임연수-미국산                                      | 닭-국내산   | 돈육-국내산   |

\*상기식단은 시장 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

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







