

# 8월 1주 식단표



	조식	중식	석식	죽식	간식
<b>금요일 1일</b>	백미밥 부추맑은국⑤ 참치김치볶음⑨ 새싹연두부+양념장⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 삼지구이⑤⑥ 메밀묵무침③⑤⑥ 호박나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 달걀맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 상추겉절이⑤⑥ 청경채나물 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 양배추죽⑤⑥ 석: 낙지죽⑤⑥  841kcal	오전 요플레②  오후 쌀과자+녹차
<b>토요일 2일</b>	백미밥 새우살맑은국⑨ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역냉국 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 미나리무침⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박찌개⑤⑥ 코다리조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 콩나물죽⑤ 석: 닭죽⑤  875kcal	오전 당근사과주스  오후 머핀①②⑤⑥+우유②
<b>일요일 3일</b>	백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 온두부찜+소스⑤⑥ 목이버섯무침⑤⑥ 무나물 배추김치⑨	백미밥 동태탕⑤⑥ 오리훈제볶음⑤⑥ 부추양파무침⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 양배추나물 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 단호박죽 석: 새우살채소죽⑨  822kcal	오전 두유⑤  오후 약식+보리차

원산지 표시						식품알레르기 유발물질표시
닭고기/오리고기	콩(두부류, 콩국수, 콩버찌)	쇠고기	돼지고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)	식육포장육식육가공품	
_____산 _____산	_____산	한우/젓소/육우 _____산	_____산	_____산	_____산	
오징어/낙지/주꾸미	명태/고등어/갈치	꽃게/다랑어/전복	김치	_____산 _____산 _____산	_____산 _____산 _____산	
_____산	_____산	_____산	배추 : _____산 고춧가루 : _____산			

① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조식(국, 전복, 홍합, 파랑) ⑳ 잣  
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함됩니다.

※ 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 백미밥↔잡곡밥 변경 가능합니다. ※ 배추김치는 김치류로 변경 가능합니다

# 8월 2주 식단표



	조식	중식	석식	죽식	간식
<b>월요일 4일</b> 에너지 1982 kcal, 단백질 89g	백미밥 미소된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 찐호박잎+쌈장⑤⑥ 청경채나물 배추김치⑨	백미밥 김치찌개⑤⑨ 달걀말이①⑤ 고춧잎무침⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 가자미구이⑤⑥ 고구마순무침⑤⑥ 알배추겉절이⑨ 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 소고기미역죽⑤⑥⑬ 석: 브로콜리죽⑤⑥ 825kcal	오전 우유미숫가루②⑤ 오후 백설기+식혜
<b>화요일 5일</b> 에너지 1963 kcal, 단백질 84g	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 낙지연포탕⑤ 마파두부⑤⑥⑩ 숙갓사과무침⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무청된장국⑤⑥ 생선가스+타르타르소스①⑤⑥⑬ 갯잎나물⑤⑥ 참나물겉절이 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 닭살채소죽⑬ 석: 버섯죽 850kcal	오전 쌀음료 오후 통밀쿠키①②⑤⑥+수정과
<b>수요일 6일</b> 에너지 1971 kcal, 단백질 90g	백미밥(2/3) 송늬 공치조림⑤⑥ 새송이버섯나물⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 양배추찜+양념장⑤⑥ 열무겉절이 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 오징어볶음⑤⑥⑰ 알감자조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 미역죽⑤⑥ 석: 달걀채소죽① 858kcal	오전 바나나+요플레② 오후 카스테라①②⑥
<b>목요일 7일 (입추)</b> 에너지 1915 kcal, 단백질 95g	백미밥 조갯살맑은국⑩ 채소달걀찜① 생갯잎지⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 고등어조림⑤⑥⑦ 노각무침⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 단호박조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 소고기채소죽⑤⑥⑬ 석: 깨죽 818kcal	오전 두유⑤ 오후 수박
<b>금요일 8일</b> 에너지 2017 kcal, 단백질 88g	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 고구마순된장나물⑤⑥ 미역새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 오리훈제채소볶음 청포묵김무침⑤⑥ 부추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파달걀국① 코다리조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 녹두죽 석: 맛살채소죽①⑤⑥⑧ 791kcal	오전 시리얼+우유② 오후 참치주먹밥⑬
<b>토요일 9일 (말복)</b> 에너지 1983 kcal, 단백질 91g	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 뼈해장국⑤⑥⑩ 해물완자전⑤ 미나리무침⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복쌈국⑤⑥ ♣안동찜닭⑤⑥⑬ 브로콜리참깨무침①⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 닭살채소죽⑬ 석: 단호박죽 803kcal	오전 요플레② 오후 약과①②⑤⑥+등글레차
<b>(저녁DAY) 일요일 10일</b> 에너지 2009 kcal, 단백질 90g	백미밥 모듬어묵탕⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 파리고추무름⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 얼갈이무침⑤⑥ ♥노각나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채맑은국⑤ 가자미양념찜⑤⑥ 감자채볶음⑤ 족파무침 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 흰쌀생선죽 석: 달걀버섯죽①⑤⑥ 857kcal	오전 두유⑤ 오후 쌀과자⑤⑥

원산지 표시					식품알레르기 유발물질표시
닭고기/오리고기	콩(두부류, 콩국수, 콩버찌)	쇠고기	돼지고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)	
_____산	_____산	한우/젓소/육우 _____산	_____산	_____산	① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 이황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 파래/굴 전복 홍합 포함 ⑳ 잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함됩니다.
오징어/낙지/주꾸미	명태/고등어/갈치	꽃게/다랑어/전복	김치	_____산	
_____산	_____산	_____산	배추 : _____산 고춧가루 : _____산	_____산	

※ 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 백미밥↔잡곡밥 변경 가능합니다. ※ 배추김치는 김치류로 변경 가능합니다

# 8월 3주 식단표



		조식	중식	석식	죽식	간식
<b>월요일</b> 11일	에너지	백미밥 참나물된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 양파장아찌⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨묵국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 상추겉절이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김치국⑤⑨ 돈육잡채⑤⑥⑩ 명엽채소찜⑤⑥ 근대나물무침 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 전복죽⑩ 석: 당근버섯죽⑤⑥	오전 우유미숫가루 ②⑤
	1944 kcal / 84g			850kcal	오후 단팥빵①②⑥	
<b>화요일</b> 12일	에너지	백미밥(2/3) 송늬 채소달걀찜① 밥새우볶음⑤⑥⑨ 숙갓무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 실근약채소무침⑤⑥ 청경채나물 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 복어채소죽⑤⑥ 석: 닭죽⑬	오전 바나나 +요플레②
	2027 kcal / 87g			846kcal	오후 단호박샐러드 ①⑤	
<b>수요일</b> 13일	에너지	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 해물완자전⑤ 부추무침 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 미소된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 고구마순무침⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돈육애호박찌개⑤⑥⑩ 모듬장조림①⑤⑥⑩ 팽이버섯볶음⑤ 시금치나물 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 연두부죽⑤ 석: 새우살채소죽⑨	오전 당근사과주스
	1984 kcal / 92g			851kcal	오후 해물파전 ①⑤⑥⑨⑬⑯	
<b>목요일</b> 14일	에너지	백미밥 홍합살맑은국⑩ 온두부찜+양념장⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기카레소스⑤⑥⑬ 찜만두+양념장⑤⑥⑩ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨ 수박	백미밥 청국장⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 달걀채소죽① 석: 김치치즈죽②⑨	오전 두유⑤
	1993 kcal / 76g			851kcal	오후 통밀쿠키 ①②⑤⑥	
<b>금요일</b> 15일 (광복절)	에너지	백미밥 무쌈국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 브로콜리숙회+초장⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 오리훈제채소볶음 퓌트추무침⑤⑥ 양배추나물 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 순살공치조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 양상추샐러드+흑임자소스 ①⑤⑥ 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 소고기버섯죽⑬ 석: 팔죽	오전 쌀음료
	1922 kcal / 83g			809kcal	오후 모닝빵 +딸기찜 ①②⑤⑥	
<b>토요일</b> 16일	에너지	백미밥 바지락맑은국⑩ 두부조림⑤⑥ 꽃말샐러드①⑤⑥⑧ 아욱나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김치찌개⑨ 소고기가지볶음⑤⑥⑬ 목이버섯무침⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨	백미밥 무청된장국⑤⑥ 코다리조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 새우살채소죽⑨ 석: 브로콜리죽⑤⑥	오전 시리얼 +우유②
	2041 kcal / 94g			872kcal	오후 메밀국수 ③⑤⑥	
<b>일요일</b> 17일	에너지	백미밥 청경채맑은국⑤ 채소달걀찜① 매콤콩나물무침⑤ 팽이버섯나물 배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑬ 조기구이⑤⑥ 깻잎된장무침⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑩⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 두부채소죽⑤ 석: 참치채소죽	오전 당근사과주스
	1958 kcal / 96g			863kcal	오후 호밀빵①②⑥ +우유②	

원산지 표시						식품알레르기 유발물질표시
닭고기/오리고기	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	쇠고기	돼지고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)	식육표장육 식육가공품	
_____산	_____산	한우/젓소/육우 _____산	_____산	_____산	_____산	① 밀갈 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 달걀 ⑯ 쇠 고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조식류 전복 포함 포함 ⑳ 잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방 지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 의 형태로 대부분 식품에 포함됩니다.
오징어/낙지/주꾸미	명태/고등어/갈치	꽃게/다랑어/전복	김치	_____산	_____산	
_____산	_____산	_____산	배추 : _____산 고춧가루 : _____산	_____산	_____산	

※ 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 백미밥↔잡곡밥 변경 가능합니다. ※ 배추김치는 김치류로 변경 가능합니다

# 8월 4주 식단표



		조식	중식	석식	죽식	간식
<b>월요일</b> 18일	에너지	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 분홍소시지전①⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 쪽파무침 배추김치⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 양배추나물 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ 미나리무침⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 달걀버섯죽①⑤⑥ 석: 김치콩나물죽⑤⑨	오전 토마토⑫ +요플레②
	1955 kcal 89g	단백질			860kcal	오후 찐감자 +식혜
<b>화요일</b> 19일	에너지	백미밥(2/3) 송농 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 파리고추조림⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨	백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 돈삼겹수육⑤⑥⑩ 모듬쌈채소+쌈장⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 애호박볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 게살죽①⑤⑥⑧ 석: 양배추된장죽⑤⑥	오전 두유⑤
	2081 kcal 76g	단백질			813kcal	오후 증편
<b>수요일</b> 20일	에너지	백미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 두부조림⑤⑥ 브로콜리흑임자무침①⑤ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우무냉국 닭갈비⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 삼치구이⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 양배추나물 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 연두부죽⑤⑥ 석: 새우살채소죽⑨	오전 우유미숫가루 ②⑤
	2023 kcal 86g	단백질			842kcal	오후 김가루주먹밥 ⑤⑥
<b>목요일</b> 21일	에너지	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 목이버섯무침⑤⑥ 양배추나물 배추김치⑨	백미밥 청국장찌개⑤ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 고사리나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 가지찜+양념장⑤⑥ 청경채나물 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 닭죽⑬ 석: 콩나물죽⑤	오전 삶은달걀①
	1999 kcal 89g	단백질			874kcal	오후 호박인절미
<b>금요일</b> 22일	에너지	백미밥 매콤콩나물국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 브로콜리숙회+조장⑤⑥ 아욱나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부찌개①⑤ 메추리알장조림①⑤⑥ 부추양파무침⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 바지락맑은국⑩ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 참나물겉절이 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 소고기채소죽 ⑤⑥⑬ 석: 단호박죽	오전 바나나
	1911 kcal 80g	단백질			813kcal	오후 통밀쿠키 ①②③⑥ +수정과
<b>토요일</b> 23일 (처서)	에너지	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 연근조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 ❖추어탕⑤⑥ 치즈달걀찜①② 맛살채소볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김치국⑤⑨ 삼치구이⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 흰살생선죽 석: 표고버섯죽	오전 블루베리+ 요플레②
	2061 kcal 89g	단백질			808kcal	오후 약과①②⑤⑥ +보리차
<b>일요일</b> 24일	에너지	백미밥 다시마무척국⑤⑥ 갈치고구마대조림⑤⑥ 온두부찜+양념장⑤⑥ 근대나물무침 배추김치⑨	백미밥 모듬어묵탕⑤⑥ 당면소불고기⑤⑥⑬ 파리고추무름⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨	백미밥 들깨뭇국⑤⑥ 참치김치볶음⑨ 애호박볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 전복죽⑩ 석: 녹두죽	오전 두유⑤
	2059 kcal 91g	단백질			794kcal	오후 달걀샌드위치 ①②⑤⑥

### 원산지 표시

닭고기/오리고기	콩(두부류, 콩국수, 콩버찌)	쇠고기	돼지고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)	식육포장육/식육가공품	식품알레르기 유발물질표시
_____산	_____산	한우/젓소/육우 _____산	_____산	_____산	_____산	
_____산	_____산	_____산	배추 : _____산 고춧가루 : _____산	_____산	_____산	

① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 명콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 북숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 야생산채 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 전복 ⑳ 종합 과일 ㉑ 잣  
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함됩니다.

※ 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 백미밥↔잡곡밥 변경 가능합니다. ※ 배추김치는 김치류로 변경 가능합니다

# 8월 5주 식단표

		조식	중식	석식	죽식	간식	
<b>월요일</b> 25일	에너지	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 동태살맑은국 토마토소스미트볼조림 ⑤⑩⑫⑬ 감자채볶음⑤ 썩갓겉절이 배추김치⑨	백미밥 복엇국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 단배추된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 달걀채소죽① 석: 브로콜리죽⑤⑥  865kcal	오전	쌀음료
	단백질					80g	오후
<b>화요일</b> 26일	에너지	백미밥 김치국⑤⑨ 모듬장조림①⑤⑥⑩ 밥새우볶음⑤⑥⑨ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 사골우거지국⑤⑥⑬ 해물완자전⑤ 파리고추조림⑤⑥ 무나물 배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 오삼불고기⑤⑥⑩⑪⑦ 미나리무침⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 소고기미역죽 ⑤⑥⑬ 석: 양배추죽⑤⑥  793kcal	오전	시리얼 +우유②
	단백질					79g	오후
<b>수요일</b> 27일	에너지	백미밥(2/3) 송농 단호박해물찜⑤⑥⑬ 도라지나물⑤⑥ 가지찜+양념장⑤⑥ 배추김치⑨	삼색비빔밥⑤ 달걀후라이① 미소된장국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 액상요구르트② 배추김치⑨	백미밥 부추맑은국⑤ 돈육짜장소스⑤⑥⑩ 미니고로케①⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 황태죽 석: 김치콩나물죽⑤⑨  812kcal	오전	우유미숫가루 ②⑤
	단백질					79g	오후
<b>(저당DAY)</b> <b>목요일</b> 28일	에너지	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 분홍소시지전①⑤⑩⑬ 목이버섯무침⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ ★토마토오리볶음⑤⑥⑫ 감자샐러드 열갈이나물 배추김치⑨	백미밥 유부장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 실곤약채소무침⑤⑥ 노각나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 김가루참쌀죽⑬ 석: 비지락채소죽⑬  832kcal	오전	두유⑤
	단백질					79g	오후
<b>금요일</b> 29일	에너지	백미밥 순두부백탕①⑤ 참치겉잎볶음⑤ 시금치나물⑤⑥ 팽이버섯나물 배추김치⑨	백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 동태무조림⑤⑥ 매밀묵무침③⑤⑥ 청경채겉절이 배추김치⑨	백미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 닭살간장볶음⑤⑥⑬ 브로콜리흑임자무침①⑤ 미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 소고기브로콜리죽 ②⑤⑥⑬ 석: 참치채소죽  822kcal	오전	당근사과주스
	단백질					94g	오후
<b>토요일</b> 30일	에너지	백미밥 복엇국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 파리고추멸치조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(2/3) 수제비국⑥ 찜만두+양념장⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥ 오이나물 배추김치⑨	백미밥 미소된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 닭죽⑬ 석: 당근버섯죽⑤⑥  879kcal	오전	두유⑤
	단백질					76g	오후
<b>일요일</b> 31일	에너지	백미밥(2/3) 송농 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 매콤콩나물무침⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑬ 채소달걀말이①⑤ 알감자조림⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은김치국⑨ 오리훈제채소볶음 잔멸치볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 흰살생선죽 석: 양배추된장죽⑤⑥  791kcal	오전	우유미숫가루 ②⑤
	단백질					84g	오후

원산지 표시						식품알레르기 유발물질표시
닭고기/오리고기	콩(두부류,콩국수,콩비지)	쇠고기	돼지고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)	식육포장육·식육가공품	
_____산 _____산	_____산	한우/젓소/육우 _____산	_____산	_____산	_____산	① 달걀 ② 우유 ③ 매밀 ④ 명콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조식류(곡) 전복 혼합 포함 ⑲ 잭 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함됩니다.
모징어/낙지/주꾸미	명태/고등어/갈치	꽃게/다랑어/전복	김치	_____산 _____산 _____산	_____산 _____산 _____산	
_____산	_____산	_____산	배추 : _____산 고춧가루 : _____산			

※ 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 백미밥↔잡곡밥 변경 가능합니다. ※ 배추김치는 김치류로 변경 가능합니다