

4.5월 식단표

2014년 4월 21일 ~ 2014년 5월 18일

날 짜	21 (월)	22 (화)	23 (수)	24 (목)	25 (금)	26 (토)	27 (일)
	아 침	닭야채죽 잡곡밥 숙된장국 새우살계란찜 시금치나물/콩잎지 배추김치	양송이들깨죽 잡곡밥 북어무국 두부구이 감자볶음/방풍나물 배추김치	새우살야채죽 잡곡밥 건새우아욱국 너비아니야채볶음 브로콜리/강낭콩조림 배추김치	달걀야채죽 잡곡밥 김치어묵국 메란감자조림 가지나물/오징어젓 배추김치	해물죽 찰밥 들깨미역국 쇠고기양배추볶음 세발나물/김구이 배추김치	녹두죽 잡곡밥 부추재첩국 해물동그랑땡 근대나물/달래/오이무침 배추김치
점 심	단호박죽 잡곡밥 배추국 돈육두루치기 무생채/상추쌈 배추김치	게살야채죽 잡곡밥 참치김치찌개 고등어카레구이 오이냉채/무말랭이 배추김치	쇠고기야채죽 찰밥 쇠고기미역국 모듬잡채/짜장소스 참나물무침 배추김치	닭야채죽 <선택메뉴> 콩나물밥*메밀국수 콩나물/호박/표고/민짜 어묵/유부/쪽파/가쓰오 야채고로케/배추김치	양송이들깨죽 잡곡밥 순두부찌개 탕수육 취나물/오이/고추무침 배추김치	새우살야채죽 잡곡밥 단배추된장국 코다리강정 두부숙자/마늘쫀무침 배추김치	달걀야채죽 잡곡밥 어묵무국 단호박돼지갈비찜 양상추샐러드/무말랭이 배추김치
저 녍	참치야채죽 잡곡밥 새우살콩나물국 가지마감자조림 우영채조림/김구이 배추김치	녹두죽 잡곡밥 비지찌개 닭고구마조림 애호박나물/실치볶음 배추김치	콩죽 잡곡밥 아귀탕 순대야채볶음 무채나물/연근조림 배추김치	단호박죽 잡곡밥 쇠고기무국 동태포전 청포묵무침/단배추나물 배추김치	게살야채죽 잡곡밥 만둣국 야채계란찜 청경채나물/깻잎지 배추김치	쇠고기야채죽 잡곡밥 나박물김치 모듬버섯볶음 불어묵조림/고추치 배추김치	닭야채죽 잡곡밥 감자수제비국 두부양념조림 콩나물무침/강낭콩조림 배추김치
날 짜	28 (월)	29 (화)	30 (수)	1 (목)	2 (금)	3 (토)	4 (일)
아 침	단호박죽 잡곡밥 모시조개국 참치야채볶음 방풍나물/매실장아찌 배추김치	게살야채죽 잡곡밥 황태무국 어묵버섯볶음 열무된장무침/오징어젓 배추김치	쇠고기야채죽 잡곡밥 알탕 순두부계란찜 단배추나물/김구이 배추김치	닭야채죽 잡곡밥 김치콩나물국 두부야채조림 호박나물/콩잎지 배추김치	양송이들깨죽 잡곡밥 실파계란국 파리/고추멸치조림 도토리묵무침/비름나물 배추김치	새우살야채죽 잡곡밥 떡국 마파두부조림 마늘초무침/마늘장아찌 배추김치	달걀야채죽 잡곡밥 무채된장국 새송이파프리카볶음 근대나물/김자반볶음 배추김치
점 심	참치야채죽 잡곡밥 탕국 생선까스/타르타르 미역줄기볶음/고들빼기 배추김치	녹두죽 잡곡밥 미더덕두부된장국 해물부추전 멸치호두볶음/비름나물 배추김치	콩죽 잡곡밥 아욱국 미트볼야채조림 타르타르/양상추샐러드 배추김치	단호박죽 <선택메뉴> 파닭/간소새우 잡곡밥/들깨시락국 고구마범벅/더덕무침 배추김치	게살야채죽 잡곡밥 팽이된장국 오리불고기 쌈/케일쌈 배추김치	 출장뷔페	닭야채죽 잡곡밥 사골곰탕 브로콜리어묵볶음 강낭콩조림/부추겉절이 배추김치
저 녍	양송이들깨죽 잡곡밥 아귀탕 탕평채 감자조림/미나리나물 배추김치	새우살야채죽 잡곡밥 오징어무국 삼치데리야끼 해파리냉채/콩잎지 배추김치	달걀야채죽 잡곡밥 근대된장국 카레라이스 옛날소시지/깻잎순 배추김치	해물죽 잡곡밥 참치아귀탕 고등어무조림 취나물/마시마쌈 배추김치	녹두죽 잡곡밥 나박물김치 쇠고기가지볶음 콩나물무침/김구이 배추김치	콩죽 잡곡밥 쇠고기무국 돈육메란조림 고시래기/마늘쫀무침 배추김치	단호박죽 잡곡밥 순두부된장국 곰치김치조림 알감자조림/명란젓 배추김치
날 짜	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)	10 (토)	11 (일)
아 침	참치야채죽 잡곡밥 미더덕두부된장국 두부양념조림 오이달래무침/깻잎지 배추김치	녹두죽 잡곡밥 단배추국 불어묵양파조림 미역줄기/매실장아찌 배추김치	콩죽 잡곡밥 맑은통태탕 연두부찜/양념장 고사리들깨나물/김구이 배추김치	단호박죽 찰밥 새우살미역국 메란양송이조림 무나물/콩잎지 배추김치	게살야채죽 찰밥 바지락살미역국 브로콜리달걀찜 취나물/김자반볶음 배추김치	쇠고기야채죽 잡곡밥 북어무국 애호박스타리볶음 마늘쫀멸치/오징어젓 배추김치	닭야채죽 잡곡밥 쇠고기무국 참치김치볶음 고구마줄기볶음/강낭콩 조림 배추김치
점 심	양송이들깨죽 잡곡밥 새우살콩나물국 조기구이 고추치/열무들깨나물 배추김치	새우살야채죽 산채비빔밥&계란후라이 콩나물/시금치/김가루/ 조기구이/무생채 들깨무채국 배추김치	달걀야채죽 잡곡밥 달래된장국 콩나물불고기 애호박나물/양배추쌈 배추김치	해물죽 <선택메뉴> 굴소스해물볶음 /해물리면 /해물라면 피망/오징어살/애호박 종합살/새우살/라면 배추김치	녹두죽 잡곡밥 호박이된장국 코다리강정 비름나물/야채샐러드 배추김치	콩죽 잡곡밥 비지찌개 해물우동볶음 청경채나물/땅콩조림 배추김치	단호박죽 잡곡밥 근대국 순대야채볶음 숙주나물/김구이 배추김치
저 녍	게살야채죽 잡곡밥 숙국 동태무조림 모듬버섯볶음/김구이 배추김치	쇠고기야채죽 잡곡밥 건새우아욱국 단배추호두조림 가지나물/고들빼기 배추김치	닭야채죽 잡곡밥 황태콩나물국 죽순채버섯볶음 마늘쫀무침/고시래기 배추김치	양송이들깨죽 잡곡밥 쇠고기양면전골 김치어묵조림 근대나물/명란젓 배추김치	새우살야채죽 잡곡밥 나박물김치 떡갈비피망볶음 파리고추찜/단배추나물 배추김치	달걀야채죽 잡곡밥 알탕 닭강자찜 콩나물무침/콩잎지 배추김치	참치야채죽 잡곡밥 감자수제비국 두부스타리조림 맛살냉채/더덕무침 배추김치
날 짜	12 (월)	13 (화)	14 (수)	15 (목)	16 (금)	17 (토)	18 (일)
아 침	양송이들깨죽 잡곡밥 홍합탕 스크램블에그 멸치아몬드조림/김구이 배추김치	새우살야채죽 잡곡밥 미역된장국 표고감자채볶음 오이적채무침/김자반 배추김치	달걀야채죽 잡곡밥 미더덕두부된장국 어묵스타리볶음 미역초무침/방풍나물 배추김치	해물죽 잡곡밥 아귀탕 맛살계란찜 감자채볶음/더덕무침 배추김치	녹두죽 찰밥 쇠고기미역국 파리/메추리알조림 두부숙자/마늘장아찌 배추김치	콩죽 잡곡밥 복어계란국 모듬버섯볶음 미나리나물/김구이 배추김치	단호박죽 잡곡밥 순두부된장국 쇠고기연근볶음 도토리묵무침/깻잎지 배추김치
점 심	게살야채죽 잡곡밥 얼갈이된장국 해물부추전 단호박조림/더덕무침 배추김치	쇠고기야채죽 잡곡밥/하이라이스 부추계란국 동그랑땡/버타민샐러드 배추김치	닭야채죽 잡곡밥 들깨버섯국 훈제오리 취나물/부추겉절이 배추김치	양송이들깨죽 <선택메뉴> 국수장국/계유떡밥 어묵/부추/김치/호박 삼겹살/양배추/김가루 배추김치	새우살야채죽 잡곡밥 감자탕 고등어카레구이 고구마줄기/깻잎지 배추김치	달걀야채죽 잡곡밥 숙자어묵국 대구콩나물찜 개성왕만두/고들빼기 배추김치	양송이들깨죽 잡곡밥 순두부된장국 쇠고기연근볶음 방풍나물/실치볶음 배추김치
저 녍	녹두죽 잡곡밥 열무시락국 두부양념조림 바지락박나물/장란젓 배추김치	콩죽 잡곡밥 오징어무국 가지미역볶음 브로콜리/고추치 배추김치	단호박죽 잡곡밥 황태콩나물국 임연수구이 애호박나물/김구이 배추김치	게살야채죽 잡곡밥 건새우아욱국 돈육버섯볶음 마늘쫀무침/양배추쌈 배추김치	쇠고기야채죽 잡곡밥 나박물김치 닭살수제비볶음 열무들깨/우영조림 배추김치	닭야채죽 잡곡밥 쇠고기무국 두부두루치기 세발나물/강낭콩조림 배추김치	양송이들깨죽 잡곡밥 근대된장국 감자어묵조림 방풍나물/실치볶음 배추김치

◆ 원산지 안내 : 죽, 쌀 및 잡곡류(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루-중국산), 쇠고기(탕육-국내산, 호주산/볶음, 찜류-호주산) 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 고등어(국산), 오징어(국내산), 코다리(수입산), 조기(수입산), 동태(수입산), 두부용 대두(중국산) 식육가공품은 메뉴에 원산지를 별도 표시.
◆ 위 메뉴는 식재 수급 사정에 따라 다소 변경 될 수 있습니다. ◆ 노년기(65세 이상) 일일 권장량(Kcal/일) 남2000Kcal 여1600Kcal