



주간식단표

(1월 16일 ~ 22일)



특별행사			가사실습				
구분	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)	22일(일)
아침	흑미밥 쇠고기미역국 두부조림 팥이맛살볶음 포기김치	북어콩나물국 카레라이스 포기김치	보리밥 감자양파국 참치양배추볶음 시금치고추장무침 포기김치	기장밥 설렁탕 떡갈비 석박지	시래기된장국 치킨데리마요덮밥 포기김치	서리태밥 콩나물국 닭봉조림 취나물무침 포기김치	쇠고기야채죽 오징어젓갈무침 나박김치
	575.3 kcal	526.6 kcal	545.3 kcal	566.9 kcal	572.6 kcal	570.2 kcal	428.0 kcal
점심	해물칼국수 과일샐러드 포기김치	기장밥 유부김국 보쌈 부추양파무침 콩나물무침 보쌈김치	흑미밥 콩비지찌개 코다리엇장조림 유채나물무침 김구이 포기김치	서리태밥 건새우아욱국 탕수육 총무오징어무침 김자반 포기김치	서리태밥 달걀국 낙지야채비빔밥 까르보나라떡볶이 포기김치	미역국 김치볶음밥 달걀구이 포기김치	서리태밥 부대찌개 안동찜닭 깻잎지 김구이 포기김치
	713.1 kcal	834.0 kcal	738.1 kcal	794.7 kcal	802.5 kcal	796.0 kcal	739.6 kcal
저녁	서리태밥 감자매운국 달걀야채말이 쇠고기우영볶음 참나물무침 포기김치	잡곡밥 봄동된장국 갈치구이 달걀장조림 도라지생채 포기김치	서리태밥 호박감자된장찌개 불고기 상추야채쌈/쌈장 무생채 포기김치	서리태밥 김치두부찌개 가자미구이 미역줄기맛살볶음 시금치나물 포기김치	백미밥 크림스프 포크커틀렛/소스 샐러드 취나물무침 포기김치	잡곡밥 순대국 마늘종건새우볶음 도라지오이무침 김자반 깍두기	서리태밥 미소된장국 아구찜 소세지야채볶음 김자반 포기김치
	794.5 kcal	712.6 kcal	752.2 kcal	711.5 kcal	802.1 kcal	781.9 kcal	756.7 kcal
후식	우유	사과	우유	꿀	요플레	단감	우유
비고	진세빈 생일		가사실습 1	가사실습 2			

원산지 표시 * 쌀 - 국내산, 돼지고기 - 국내산, 닭 - 국내산, 소 - 국내산 육우, 김치 - 국내산

* 위 식단은 시장 수급 사정에 따라 변경 될 수 있습니다.