

【2023년 9월간 식단계획표】

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<p>▶ 알레르기 유발식품</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)</p>				1
<p>▶ 식재료 원산지 정보</p> <ul style="list-style-type: none"> · 쌀, 잡곡-도내산 친환경 · 김치(배추, 고춧가루) - 국내산 · 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 - 국내산 · 식육가공품 - 국내산 · 삼치, 조기, 아귀, 고등어, 조기, 오징어, 바지락, 우렁 - 국내산 · 새우 - 베트남, · 낙지 - 베트남 또는 말레이시아 · 동태 - 러시아 <p>▶ 식단은 물품 수급 사정으로 변경될 수 있습니다</p>				친환경혼합잡곡밥(5) 한우미역국(5.6.13.16) 참치김치볶음(5.9.16.18) 임연수어된장구이(5.6) 배추김치(생김치)(9) 임실산양유치즈쿠키 (1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 673.5/26.0/86.3/5.7
4	5	6 수다날	7	8
친환경보리쌀밥 두부연포탕(5.6.9) 닭가슴살실곤약냉채 (5.13.15) 아귀불강정 (1.2.5.6.12.13) 배추김치(생김치)(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 662.4/31.1/96.2/2.5	친환경조각서리태밥(5) 맑은콩나물국(5.9) 돈육보쌈(5.6.10) 해물파전 (1.2.5.6.9.17.18) 보쌈김치(9) 오이고추된장무침(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.1/29.5/89.4/2.4	친환경영양밥/양념장(5.6) 건새우미역국(5.6.9) 콩나물무침(5) 상추겉절이(5.6.13) 닭봉카레튀김 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(생김치)(9) 유기농요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.8/21.5/233.0/1.9	친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.9.10) 미역국수골뱅이무침 (5.6.13) 치킨가스(1.2.5.6.15) 갯김치(9) 토마토주스(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 706.7/32.5/111.4/2.3	친환경혼합잡곡밥(5) 동태속갯국(9) 한방닭찜(5.6.13.15) 찜양배추/양념간장(5.6) 배추김치(생김치)(9) 또띠아피자(2.5.6.10.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.5/38.2/156.2/2.6
11	12	13 수다날	14	15
친환경보리쌀밥 콩나물김치국(5.9) 숙주맛살무침(13) 한우너비아니구이 (5.6.13.16) 두부양념구이(5.6) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.7/23.0/104.3/3.8	친환경차조밥 청국장(5.6.9.18) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 숙갯두부호두무침(5.14) 배추김치(생김치)(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 560.5/26.6/105.5/3.4	친환경나물비빔밥 (5.6.13.16) 야육장국(5.6) 간장무채장아찌 스크램블에그(1) 배추김치(생김치)(9) 임실치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 742.2/25.9/221.7/3.5	친환경찰현미밥 한우갈비탕(1.13.16) 무생채(13) 삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 나박깍두기(13) 포도(거봉) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.4/23.2/56.0/3.2	친환경혼합잡곡밥(5) 북어감자국(5.6) 납작당면잡채(5.6.10) 닭왕조림(칠리소 스)(2.5.6.12.13.15) 볶은김치(9.13) 비스킷슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.2/23.7/107.6/2.4
18	19	20 수다날	21	22
친환경보리쌀밥 단호박죽(13) 오징어무속갯국(9.17) 매운콩나물무침(5) 돈가스(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(생김치)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.8/29.9/74.5/2.0	친환경차수수밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 시금치된장무침(5.6) 오돈불고기(5.6.10.13.17) 나박깍두기(13) 요구르트(양파)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 382.7/25.9/128.0/1.6	친환경백미밥(부식) 오이피클(13) 미트소스스파게티 (1.2.5.6.10.12.13) 인샬라타(12.13) 배추김치(생김치)(9) 마르게리타피자 (2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.7/16.3/124.4/2.6	친환경찰현미밥 한우토란국(16) 등갈비김치찜(9.10) 고구마숙갯튀김(5.6.9) 총각김치(9) 바나나(초) * 에너지/단백질/칼슘/철 906.9/28.2/103.1/2.7	친환경혼합잡곡밥(5) 건새우시금치장국(5.6.9) 닭고기카레떡볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) 브로콜리감자전(1.6) 배추김치(생김치)(9) 밤배추샐러드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.1/23.2/144.7/2.4
25	26	27 수다날	28	29
친환경보리쌀밥 떡만두국 (1.5.6.10.16.18) 김파나물(5.6) 목살큐브스테이크 (5.6.10.12.13.16) 표고버섯튀김(1.5.6) 배추김치(생김치)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.6/26.2/71.0/3.3	친환경흑미밥 수삼닭국(15) 등심탕수육/꿔바로우 (1.5.6.10.11.13) 사과오이초무침(13) 볶은김치(9.13) 블루베리요거트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 700.3/24.2/143.7/1.7	날치알김치볶음밥 (1.5.6.8.9.10.18) 순두부달걀파국(1.5) 울외장아찌 배추김치(생김치)(9) 닭꼬치(5.6.13.15) 유과(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.4/19.6/91.5/7.1		

