

## 【 2024년 5월 식단계획표 】

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<b>▶ 식재료 원산지 정보</b> · 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 - 국내산 또는 베트남 · 낙지 - 국내산 · 동태 - 러시아 <b>▶ 식단은 물품 수급 사정으로 변경될 수 있습니다</b> <b>①난류 ②우유 ③메밀④땅콩 ⑤대두 ⑥밀⑦고등어 ⑧게 ⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염⑭호두 ⑮담 ⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잔</b>			<b>2. Thu</b> 친환경찰현미밥 한우미역국(5.6.16) 김치묵우침(1.3.5.6.9.13) 등심탕수육/꿔바로우(1.5.6.10.11.13) 배추김치(생김치)(9) 임실치즈볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 851.6/22.1/90.1/7.9	<b>3. Fri</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 맑은감자국(5.6) 콩나물애호박무침(5) 생새우강(1.5.6.9) 탄두리치킨(2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(생김치)(9) 초코머핀(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 698.4/28.2/160.5/2.9
<b>6. Mon</b> 	<b>7. Tue</b> 친환경강낭콩밥 콩나물김치국(5.9.17) 미역국수골뱅이무침(5.6.13) 새송이버섯부추초무침(5.6.13) 갯김치(9) 임실포션치즈(2.5.6) 오리훈제(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.5/29.5/110.9/3.9	<b>8. Wed</b> 수다날 친환경백미밥(부식) 양송이스프(2.5.6.13.16) 오이피클(13) 미트소스파게티(1.2.5.6.10.12.13) 매콤한닭다리구이(2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(생김치)(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 652.3/27.7/84.2/2.2	<b>9. Thu</b> 친환경찰현미밥 해물된장찌개(5.6.8.9.17.18) 닭다리살바베규소스매콤구이(5.6.12.13.15) 썩갠팽이무침(5.6) 배추김치(생김치)(9) 임실말기요플레(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.9/29.9/218.3/3.1	<b>10. Fri</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 쫄면우동(1.5.6) 어채오이초무침(13.17) 대구가스(1.2.5.6.13) 포테이토치즈스틱(1.2.5.6.12) 볶은김치(5.9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 773.0/29.9/157.4/2.2
<b>13. Mon</b> 친환경보리쌀밥 수삼닭국(15) 숙주썩갠무침 낙지떡볶음(5.6.13) 모듬튀김(오징어, 김말이, 새우)(1.2.5.6.9.13.16.17) 배추김치(생김치)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 810.3/31.7/160.9/6.5	<b>14. Tue</b> 친환경흑미밥 맑은콩나물국(5.9) 메밀알된장무침(3.5.6.13) 목살간장구이(5.6.10) 총각김치(9) 그린샐러드/임실크림치즈(1.2.5.6.12) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 609.7/24.0/113.0/1.9	<b>15. Wed</b> 	<b>16. Thu</b> 친환경찰현미밥 동태썩갠국(9) 오향장육(5.6.10.13.16) 시금치도라지무침(5.6) 무쌈 배추김치(생김치)(9) 오이고추된장무침(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.6/34.0/107.4/2.4	<b>17</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 건새우시금치장국(5.6.9) 감오징어브로콜리초회(5.6.13.17) 순살견과류마늘간장치킨(1.2.4.5.6.13.14.15.18.19) 볶은김치(5.9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 732.6/24.2/135.3/2.4
<b>20. Mon</b> 친환경경정보리쌀밥 닭개장(1.13.15) 카레감자볶음(2.5.6.12.13.16.18) 소시지치즈떡강정(2.4.5.6.10.12.13.15.16) 어니언함박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(생김치)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.2/26.3/95.5/3.6	<b>21. Tue</b> 친환경굴우밥 김치여묵국(1.5.6.9) 낙지새우돈육볶음(5.6.9.10.13) 달걀삼색말이(1.2.5) 갯김치(9) 임실치즈핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18)* * 에너지/단백질/칼슘/철 808.3/41.9/230.6/3.5	<b>22. Wed</b> 수다날 한우낙지불고기덮밥(5.6.13.16) 누룽지탕 간장무채장아찌 콩나물부추초무침(5.13) 배추김치(생김치)(9) 복숭아야양(11.13) 타래군만두(1.5.6.10.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.9/27.4/95.4/9.4	<b>23. Thu</b> 친환경찰현미밥 건새우미역국(5.6.9) 가지호박볶음(5.9) 잔치잡채(5.6.10.13) 닭다리순살스테이크(1.2.5.12.15) 배추김치(생김치)(9) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 641.6/26.8/119.4/2.7	<b>24. Fri</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 떡만두국(1.5.6.10.16.18) 영양닭찜(5.6.13.15) 취나물무침(5.6) 배추김치(생김치)(9) 치즈스틱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.9/26.7/251.1/3.9
<b>27. Mon</b> 친환경보리쌀밥 뼈다귀감자탕(10.13) 매실된장고등어구이(5.6.7.13) 임실수제소세지구이(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(생김치)(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 741.1/36.7/87.8/3.0	<b>28. Tue</b> 친환경귀리밥 머우대들깨탕(9.13) 친환경무겨자초절임(13) 수삼오리불고기(5.6.13) 갯잎순새우살볶음(5.6.9.13) 배추김치(생김치)(9) 임실스모크치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.6/24.9/291.3/3.3	<b>29. Wed</b> 수다날 새우볶음밥/자장소스(5.6.9.13.16.18) 표고부추달걀국(1) 심쿵하트단무지 올리브송송꾸덕(5.6.15) 배추김치(생김치)(9) 구슬아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 706.5/20.9/97.4/1.9	<b>30. Thu</b> 친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.9.10) 유자청모듬피클(13) 두부양념구이(5.6) 닭봉브로콜리토마토소스조림(5.6.12.13.15) 백김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 612.0/26.0/100.1/3.8	<b>31. Fri</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 다슬기아욱장국(5.6) 메밀알된장무침(3.5.6.13) 임실치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(생김치)(9) 유기농요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.7/22.5/242.1/1.7