

【2024년 11월 식단계획표】

	월요일 Mon	화요일 Tue	수요일 Wed	목요일 Thu	금요일 Fri
					1 생일축하의 날
중식	▶ 식재료 원산지 정보 · 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		▶알레르기 유발식품 정보 ①난류 ②우유 ③메밀④땅콩 ⑤대두 ⑥밀⑦고등어 ⑧게 ⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 ▶ 식단은 식품수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.		친환경혼합잡곡밥 딸기설기 한우미역국 달걀찜 콩나물팽이버섯된장무침 돼지갈비후라이드 배추김치(생김치) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,046.8/40.4/113.7/3.7
	4 Mon	5 Tue	6 Wed 수다날	7 Thu	8 Fri
중식	친환경검정보리쌀밥 팽이버섯애호박된장국 동파육/정경채 보쌈김치 오이고추쌈장 산양유요구르트 * 에너지/단백질/칼슘/철 484.5/27.7/118.4/2.9	친환경우리통밀밥 돼지뼈감자탕 건취나물볶음 닭다리살바베규소스매콤구이 잔치잡채 석박지 * 에너지/단백질/칼슘/철 724.3/42.1/146.1/6.9	치킨마요덮밥 맑은감자국 시금치돌깨무침 배추김치(생김치) 임실치즈볼 사과즙 * 에너지/단백질/칼슘/철 792.0/27.4/78.8/2.2	친환경반반현미밥 어묵숙갓국 돼지갈비떡찜 오징어야채초무침 배추김치(생김치) 샤인머스켓 임실치즈핫도그 * 에너지/단백질/칼슘/철 915.1/43.3/192.8/2.2	친환경혼합잡곡밥 동태숙갓국 숙주맛살무침 김치떡갈비 총각김치 배즙 짜장떡볶이 * 에너지/단백질/칼슘/철 581.7/30.3/137.7/2.9
	11 Mon	12 Tue	13 Wed 수다날	14 Thu	15 Fri
중식	친환경검정보리쌀밥 냉이된장국 상추돌깨겉절이 돈육토마토조림 치즈떡강정 배추김치(생김치) 산양유요구르트 * 에너지/단백질/칼슘/철 776.0/30.3/149.8/5.7	친환경찰수수밥 두부연포탕 친환경무겨자초절임 수삼오리불고기 호박버섯볶음 볶은김치 임실치즈볼 * 에너지/단백질/칼슘/철 753.9/30.1/120.7/4.8	친환경백미밥(부식) 짜장면 순두부달걀파국 새우탕수 배추김치(생김치) 스트링치즈 꼬들유자단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 756.5/24.1/211.1/2.0	친환경찰현미밥 콩나물김치국 배파래무침 오징어야채볶음 치킨가스 갓김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 632.3/33.0/93.5/1.8	친환경혼합잡곡밥 육개장 매운알감자조림 사천식짜장닭볶음 배추김치(생김치) 치즈스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 715.7/33.6/248.0/3.2
	18 Mon	19 Tue	20 Wed 수다날	21 Thu	22 Fri
중식	친환경검정보리쌀밥 두부새우젓찌개 무생채 어묵파프리카볶음 배추김치(생김치) 닭꼬치 임실치즈볼 * 에너지/단백질/칼슘/철 735.2/24.2/105.4/10.4	친환경귀리밥 청국장 달래오이무침 한우튀김 총각김치 임실산양유치즈쿠키 * 에너지/단백질/칼슘/철 567.5/21.9/76.8/4.0	친환경백미밥(부식) 카츠동 쫄면우동 볶은김치 사과즙 타코야끼 한입단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 902.5/18.1/122.9/2.3	친환경찰현미밥 맑은콩나물국 김치닭살너겟 삼치카레구이 배추김치(생김치) 파인애플 스트링치즈 * 에너지/단백질/칼슘/철 567.4/23.1/131.1/1.4	친환경혼합잡곡밥 시래기돌깨장국 오이콩나물무침 데리야끼소모크연어 배추김치(생김치) 두부치즈구이 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 429.2/25.3/145.4/2.3
	25 Mon	26 Tue	27 Wed 수다날	28 Thu	29 Fri
중식	친환경검정보리쌀밥 왕교자만두 맑은콩나물국 임실수제소세지계첩볶음 명태생선가스 배추김치(생김치) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.5/26.2/184.6/5.1	친환경흑미밥 수삼닭국 낙지떡볶음 양송이삼색볶음 달걀삼색말이 배추김치(생김치) 산양유요구르트 * 에너지/단백질/칼슘/철 568.7/29.6/138.1/3.8	아삭간장비빔밥 다슬기아욱장국 숙갓호두나물 유린기 석박지 달래양념간장 산양유요구르트 * 에너지/단백질/칼슘/철 838.2/28.8/203.2/3.1	친환경찰현미밥 북어감자국 미역국수골뱅이무침 총각김치 모듬과일(사, 배) 갯잎무쌈 오리훈제 * 에너지/단백질/칼슘/철 666.2/28.1/80.9/1.2	친환경혼합잡곡밥 들깨순두부백탕 느타리버섯꼬막살초무침 임실치즈돈가스 배추김치(생김치) 과일요플레샐러드 * 에너지/단백질/칼슘/철 547.8/20.6/134.9/4.0

