

【2024년 12월 식단계획표】

월요일 Mon	화요일 Tue	수요일 Wed	목요일 Thu	금요일 Fri
2	3	4 수다날	5	6
친환경보리쌀밥 한우미역국(5.6.13.16) 탕평채(1.5.6.10.13) 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(생김치)(9) 미니봉어빵(1.2.5.6) 청포도사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.6/21.5/74.7/2.1	친환경올무밥 유부된장국(5.6) 달래오이무침(5.6.13) 낙지떡볶음(5.6.13) 새우불꼬치(1.5.6.9) 배추김치(생김치)(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 687.3/22.1/158.1/2.6	친환경백미밥 마라탕(1.5.6.9.17.18) 고추잡채(5.6.10.13.18) 배추김치(생김치)(9) 임실치즈볼(1.2.5.6) 말기 * 에너지/단백질/칼슘/철 783.7/23.0/84.9/7.4	친환경찰현미밥 콩나물김치국(5.9.17) 세발나물겉절이(5.6.13) 건파래볶음(5.13) 목살고추장오븐구이 (5.6.10) 석박지(9) 임실말기요플레(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.6/28.3/189.6/1.9	친환경혼합잡곡밥(5) 섞어찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 도토리묵/달래양념간장 (5.6) 야채자몽청무침(13) 치즈매콤닭불고기 (2.5.6.13.15) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.4/28.3/102.6/2.0
9	10	11 수다날	12	13
친환경보리쌀밥 시래기들깨장국(5.6) 돈육보쌈(5.6.10) 어묵파프리카볶음 (1.5.6.13) 보쌈김치(9) 오이고추된장무침(5.6.13) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 631.0/31.3/137.6/3.0	친환경찰수수밥 육개장(1.13.16) 숙갓두부무침(5.14) 순살닭감자볶음 (5.6.13.15) 김구이 볶은김치(5.9.13) 스트링치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.1/33.9/187.8/3.2	맑은콩나물국(5.9) 곤드레나물비빔밥 (5.6.13.16) 세발나물사과겉절이(13) 닭왕조림(칠리소 스)(2.5.6.12.13.15) 배추김치(생김치)(9) 달래양념간장(5.6.13) 아몬드씨리얼요거트 (2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 669.0/27.3/172.6/2.8	친환경찰현미밥 쫄면우동(1.5.6) 냉이된장무침(5.6.13) 고구마돼지불고기 (5.6.10.13) 배추김치(생김치)(9) 밤배추샐러드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.3/32.5/104.2/4.0	친환경혼합잡곡밥(5) 빠다귀감자탕(10.13) 연근견과조림 (2.4.5.6.13.14.19) 당면야채무침(5.6.13) 깨살프라이드치킨 (1.5.6.15) 배추김치(생김치)(9) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 751.8/27.9/96.5/2.7
16	17	18 수다날	19	20
친환경보리쌀밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 돼지고기매추리알장조림 (1.5.6.10) 실곤약야채흑임자소스무침 (1.5.13) 계란버섯전(1.2.5.6) 콜라비깍두기(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.1/26.5/103.0/2.8	친환경흑미밥 냉이된장국(5.6) 카레닭갈비 (2.5.6.12.13.15.16.18) 삼색나물무침 배추김치(생김치)(9) 천혜향 * 에너지/단백질/칼슘/철 616.8/23.8/99.6/4.1	단호박카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 북어미역국(5.6) 시금치된장무침(5.6) 매콤한닭다리구이 (2.5.6.12.13.15.18) 갓김치(9) 산양유요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.9/28.9/154.7/2.2	친환경찰현미밥 두부연포탕(5.6.9) 오리고기김치불고기 (5.6.9.13) 육포품은김스낵 콜라비깍두기(13) 임실치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 920.2/38.9/219.9/4.2	친환경혼합잡곡밥(5) 동지팔죽(13.17) 돈육김치찌개(5.9.10) 호두참나물무침(14) 모듬튀김(오징어, 김말이, 새우)(1.2.5.6.9.13.16.17) 배추김치(생김치)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 758.8/23.8/157.8/5.6
23	24	25	26	27
친환경보리쌀밥 맑은콩나물국(5.9) 우영채맛살볶음(5) 코다리순살탕수어 (1.5.6.11.12.13) 배추김치(생김치)(9) 짜장떡볶이 (1.2.5.6.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.8/22.7/188.8/2.9	친환경귀리밥 조랭이떡국(1) 콩나물겨자채(5.9.13) 한우튀김(5.6.16) 배추김치(생김치)(9) 아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.9/21.9/150.9/2.7	<div style="text-align: center;">  </div>	친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.9.10) 안동식짬뽕(5.6.13.15) 치커리매실청무침(12.13) 배추김치(생김치)(9) 한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 609.9/21.2/78.3/1.9	누룽지탕 와사삭닭다리 (1.5.6.15.16) 배추겉절이(13) 임실콤비네이션피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 사과즙(13) 단무지* 에너지/단백질/칼 슘/철 652.1/24.7/185.9/2.1
▶ 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 · 새우 - 국내산 또는 베트남 · 낙지 - 국내산 · 동태 - 러시아		▶ 알레르기 유발식품 정보 ①난류 ②우유 ③메밀④땅콩 ⑤대두 ⑥밀⑦고등어 ⑧게 ⑨새우⑩ 돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염⑭호두 ⑮닭 ⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전 복, 홍합포함) ⑲잣 ▶ 식단은 식품수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.		