

## 【2024년 12월 식단계획표】

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