

【4월 식단】

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	1	2	3	4
	기장밥 얼큰복어국 수육 무말랭이무침* 봄동겉절이* 배추김치 탄산음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 327.6/40.4/151.2/2.6	참치김치볶음밥 야채달걀국 연양식불고기/파채 배추김치 비스킷슈 양배추샐러드 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,037.2/47.2/170.1/5.3	백미밥 소고기우거지국 미역줄기볶음 치즈닭갈비* 배추김치 마카롱 * 에너지/단백질/칼슘/철 804.4/36.6/201.7/2.2	
7	8	9	10	11
친환경백미밥 소고기국밥 부추나물무침 간장어묵볶음* 깍두기 보닉밤티라미수케익 * 에너지/단백질/칼슘/철 301.2/9.0/43.8/0.6	찰흑미밥 해물순두부찌개 방풍나물 간장돼지불고기 배추김치 오렌지주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 857.6/40.6/295.0/3.0	현미밥 팔*비빔면 부추계란국 연근깨소스무침 오븐삼겹살구이 배추김치 베스킨라빈스아이스크림 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,348.0/36.1/223.8/2.4	친환경현미밥 순두부 맑은국 건취나물볶음 매콤장각구이 배추김치 버터쿠키 * 에너지/단백질/칼슘/철 948.9/46.1/53.9/1.9	전주비빔닭 실파달걀국 비름나물무침 배추김치 사과샤벳 * 에너지/단백질/칼슘/철 371.2/22.6/233.4/4.5
14	15	16	17	18
[블랙DAY] 친환경백미밥 짬뽕국 참나물무침 훈닭반한치킨스테이크 배추김치 탄산음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 701.3/22.1/79.9/8.1	친환경백미밥 설렁탕* 부추팽이버섯나물 제육볶음 깍두기 아이스크림 * 에너지/단백질/칼슘/철 574.9/49.7/70.4/4.6	치킨마요덮밥 미소된장국 치커리유자청무침 배추김치 김치왕만두 망고에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 505.8/19.7/121.7/2.6	백미밥 닭가슴살미역국* 근대나물 돼지훈제바베큐/쌈장 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 644.4/42.1/220.9/2.6	백미밥 미니돈코츠라멘 두부 가라아게 숙주나물무침 깍두기 랜덤주스* * 에너지/단백질/칼슘/철 1,296.6/48.3/417.1/2.8
21	22	23	24	25
친환경현미밥 황태채순두부국 숙주김무침 돈마호크 배추김치 랜덤스무디* * 에너지/단백질/칼슘/철 474.0/34.9/112.7/0.9	친환경기장밥 달걀국 두부참나물무침 갈비맛포크등심스테이크 배추김치 조각파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 516.3/16.3/73.0/1.9	친환경잡곡밥 맑은콩나물국 시금치맛살무침 고추장떡볶이* 모듬튀김 배추김치 탄산음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 853.7/29.3/149.4/8.6	작은밥 잔치국수 소시지핫도그 고구마줄기볶음- 2 돼지고기김치볶음 배추김치 프로틴 블루베리 요구르트 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,018.8/55.6/222.8/5.7	친환경백미밥 밀크크레이프 소고기미역국* 부추나물무침 봉추짬닭 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 590.2/40.5/86.0/3.3
28	29	30		
친환경백미밥 감자양파국 쪽파무침 쭈꾸미돈육볶음 배추김치 마카롱 * 에너지/단백질/칼슘/철 666.3/35.3/174.7/4.0	찰옥수수밥 들기름비빔면 친환경아욱국* 닭갈비 애호박새우전볶음 배추김치 에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 74.7/2.6/83.2/0.7	전복술밥/양념장 바게트/생크림* 유부맑은국 열무된장무침* 곰도리볶음 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 747.7/56.5/215.5/4.3		

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣