

# 7월 식단표



민달팽이 장애인주간보호센터

장애인복지시설



## 민달팽이 여름캠프 (가평)

구분	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)
점심	현미밥 부대찌개 채소달걀찜 고구마순나물 배추김치	귀리밥 육개장 연두부/양념장 오이나물 배추김치	백미밥 바지락미역국 달걀데리야끼볶음 실곤약채소무침 배추김치	<b>민달팽이 여름캠프 (가평)</b>	
열량/단백질(kcal/g)	635 / 28	586 / 26	533 / 25		
구분	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)
점심	백미밥 호박고추장찌개 소불고기 도토리묵무침 배추김치	차조밥 반계탕 오징어도라지초무침 수박 배추김치	흑미밥 잔치국수 삼치카레구이 참나물고추장무침 배추김치	기장밥 근대된장국 돈육짜장소스 달걀후라이 배추김치	수수밥 짬뽕국 훈제오리/머스타드 고사리나물 배추김치
열량/단백질(kcal/g)	592 / 20	591 / 27	646 / 26	609 / 23	533 / 28
구분	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)
점심	울무밥 소고기배추국 비엔나채소볶음 감자샐러드 배추김치	기장밥 시금치된장국 고등어김치찜 느타리버섯볶음 배추김치	현미밥 돼지고기김치찌개 메추리알장조림 깻순나물 배추김치	귀리밥 미소된장국 마파두부 브로콜리맛살볶음 배추김치	백미밥 크림스프 미트볼스파게티 감자튀김/케첩 오이피클
열량/단백질(kcal/g)	599 / 20	538 / 26	570 / 28	614 / 26	858 / 19
구분	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)
점심	차조밥 달걀파국 돈육고추잡채/꽃빵 잔멸치볶음 배추김치	귀리밥 닭곰탕 두부강정 아욱나물 배추김치	백미밥 들기름미역국 소고기쪽찜 콩나물무침 배추김치	기장밥 팽이버섯된장국 미니돈까스/소스 쫄면채소무침 배추김치	보리밥 유부우동국 달걀말이 부추나물 배추김치
열량/단백질(kcal/g)	716 / 39	664 / 29	680 / 23	621 / 25	624 / 24
구분	31(월)				
점심	흑미밥 청경채맑은국 너비아니구이 불어묵조림 배추김치				
열량/단백질(kcal/g)	600 / 20				
원산지 표 시	쌀	밥	국 산	소고기	
		죽	국 산	돼지고기	국내산
		누룽지	국 산	닭고기	브라질산
	콩	두부	국내산	오리고기	
		콩국수	국내산	식육가공품	너비아니-돼지고기(미국산)
		콩비지	국내산		만두-돼지고기(미국산)
	배추김치	배추	국 산		동그랑땡-돼지고기(미국산)
		고춧가루	국 산		돈가스-돼지고기(국내산)
	절인배추	국 산	함박스테이크-돼지고기(미국산)		
	수산물				
	고등어	명태	갈치	참조기	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	낙지	꾸꾸미	꽃게	아귀	
	국내산	국내산	국내산	국내산	

※ 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 백미밥→잡곡밥 변경가능합니다. ※ 배추김치는 김치류로 변경가능합니다.