

# 1월 식단표

## 장애인복지시설



민달팽이 사회적협동조합



구분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
점심	차조밥 유부된장국 돈까스 유채나물무침 배추김치	흑미밥 복엇국 제육볶음 상추쌈 배추김치	울무밥 호박고추장찌개 고등어구이 청포묵김가루무침 배추김치	수수밥 근대된장국 참치계란말이 콩나물맛살냉채 배추김치	김치볶음밥 유부맑은국 떡갈비구이 브로콜리된장무침 배추김치
열량/단백질(kcal/g)	698/28	715/52	614/27	536/24	729/24
구분	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
점심	귀리밥 백짬뽕국 탕수육/소스 봄동나물 배추김치	백미밥 아욱된장국 로제찜닭 치커리샐러드 배추김치	기장밥 김치찌개 버섯소불고기 시금치무침 배추김치	울무밥 바지락칼국수 비엔나채소볶음 오이무침 배추김치	보리밥 사골파국 닭봉조림 세발나물 배추김치
열량/단백질(kcal/g)	731/34	563/24	581/23	821/27	625/35
구분	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
점심	흑미밥 소고기무국 조기구이 취나물무침 배추김치	차조밥 육개장 두부구이/양념장 호박나물 배추김치	수수밥 조갯살미역국 닭볶음탕 숙주나물 배추김치	현미밥 김치어묵국 달걀장조림 느타리버섯나물 배추김치	백미밥 떡만둣국 동그랑땡전 고사리나물 배추김치
열량/단백질(kcal/g)	558/26	608/26	520/31	602/28	627/19
구분	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
점심	수수밥 홍합살된장국 한식잡채 참나물무침 배추김치	현미밥 크림스프 함박스테이크/소스 코울슬로샐러드 배추김치	귀리밥 감자양파국 돼지목살구이 상추양파무침 배추김치	차조밥 들깨우거지국 생선까스/타르타르 매콤콩나물무침 배추김치	백미밥 달걀파국 마파두부 무나물 배추김치
열량/단백질(kcal/g)	533/16	627/23	568/25	650/19	655/28
구분	30(월)	31(화)			
점심	현미밥 부대찌개 닭가슴살굴소스볶음 오이지무침 배추김치	수수밥 순두부백탕 돈불고기 근대나물무침 배추김치			
열량/단백질(kcal/g)	641/32	491/23			
원산지 표시	쌀		소고기		돼지고기
	밥	죽	누룽지	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	닭고기	오리고기
	콩		브라질산		산
	두부	콩국수	콩비지	고등어	오징어
	중국산	중국산	중국산	국내산	국산
	배추김치			흰살생선	꽃게
	배추	고춧가루	절인배추	산	산
	국내산	국내산	국내산		
너비아니	만두	동그랑땡	돈가스	함박스테이크	
국내산	산	국내산	국내산	돼지고기(국내산) /쇠고기(미국산)	

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