

일 자		1(화)	2(수) 푸드브릿지Day	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식		닭죽⑮	칼슘두유⑤	양배추죽	♣사과	
점 심		백미밥 소고기미나리국⑩ 들기름두부구이⑤ 애호박나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 들깨두부탕⑤ 훈제오리구이 고사리나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 아욱맑은국 소불고기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식		♣찐감자/우유②	단호박크림스파게티 ②⑥/보리차	삶은달걀①/우유②	소보로빵①②④⑤⑥ /우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		449/18	454/22	430/21	419/17	
일 자	7(월)	8(화)	9(수) 상갓Day2	10(목) 가통Day	11(금)	12(토)
오전간식	♣오렌지/치즈②	소고기피망죽⑩	시리얼/우유②	두부감자크림스프②⑤	♣배	
점 심	백미밥 달걀국① 두부시래기조림⑤⑥ 구이김 백깍두기⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 순살간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 깻잎순복음⑤⑥ 백김치⑨	돈육카레라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ (중식) 브로콜리숙회 (+케첩①②⑤⑥⑫) 버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 소고기대파국⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 취나물들기름볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추부추무침⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	(온)메밀국수③⑤⑥	♣찐고구마/우유②	우영주먹밥⑤⑥ /보리차	♣당근스틱 /떠먹는요구르트②	모닝빵①②⑤⑥ /우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	400/17	455/22	464/20	401/15	395/18	
일 자	14(월) 상갓Day1	15(화)	16(수)	17(목)	18(금) 푸드브릿지Day	19(토)
오전간식	♣바나나/우유②	누룽지죽	미숫가루⑤/우유②	들깨열무죽/치즈②	♣자른샤인머스켓	
점 심	백미밥 아기닭개장[0.4%] ⑤⑥⑮ 연두부+양념장⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 오이초무침	백미밥 물만둣국 ①⑤⑥⑩⑫⑮ 소고기폭찹 ①②⑤⑥⑫⑮ 숙주나물⑤⑥ 숙갓사과무침 백김치⑨	백미밥 유부양파국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ (+소스⑤⑥⑫⑮) 양배추나물①⑤ 백깍두기⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 단호박치즈달걀찜 ①② 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	참나물전①⑤⑥ /보리차	♣찐감자 /액상요구르트②	스크램블에그①②⑤ /보리차	수제비⑥	밤식빵①②⑤⑥ /우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	398/13	441/14	408/19	435/20	396/16	
일 자	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
오전간식	♣사과/우유②	달걀부추죽①⑤⑥	♣배			
점 심	백미밥 두부된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑩ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 버섯미역국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 도라지나물⑤⑥ 백깍두기⑨	소고기가지밥+양념장 ⑤⑥⑮ 배추당면국 새우미나리전①⑤⑥⑨ 백깍두기⑨			
오후간식	볶음우동⑤⑥⑮ /보리차	♣찐고구마/우유②	유과①②⑤⑥/우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	418/17	458/21	483/18			
일 자	28(월)	29(화)	30(수)	★생일식단★		표준조리법
오전간식	♣키위	모듬버섯죽	칼슘두유⑤	♣멜론		
점 심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육연근조림⑤⑥⑩ 가지된장볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 달걀팥국① 두부부침⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 북어미역국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑮ 마카로니샐러드①⑤⑥ 백깍두기⑨		
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②	♣찐단호박/우유②	후리가케주먹밥⑤ /보리차	(롤)케이크①②⑤⑥⑩ /우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	413/16	416/18	406/15	457/19		이달의 푸드브릿지 단호박 
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉔웃 ※ ㉔야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
원 산 지 표 시	백김치		쌀 (밥/죽/누룽지)	콩	소고기	돼지고기
	배추(국내산)		백미(국내산) 흑미(국내산)	두부(국내산) 연두부(국내산) 순두부(국내산)	국내산 [한우/육우/젓소] *국내산 해당	국내산
	닭고기		훈제오리구이 (훈제오리)	돈가스	함박스테이크	
	국내산		오리고기(국내산)	돼지고기(국내산)	소고기(국내산) 돼지고기(국내산)	