

날짜	월	화	수	목	금	토
날짜	식단 구성			10월 1일	10월 2일	10월 3일
오전간식	 : 울산북구센터 개발 메뉴 수 : 나트륨 저감화의 날 (송농 제품)  : 고기 없는 날 (두 번째 화요일)  : 푸드프릿지 메뉴 (애호박)			누룽지죽 &채소(토마토⑫)	콩죽⑤	
점심				잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 오이깨무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 호박양파국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑫ 무나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	
오후간식				빵(롤케이크①②⑤⑥) &우유②	과일(오렌지)&치즈②	
열량/단백질				473/19	393/21	
날짜	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일	10월 10일
오전간식		쇠고기죽⑫	타락죽②	옥수수스프②⑥ &채소(파프리카)		미숫가루⑤
점심		잡곡밥 버섯전골⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	목살채소볶음밥⑤⑥⑫ 송농 고구마조림⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨		백미밥 도토리묵국⑤⑥ 동태강정①⑤⑥⑫ 양배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식		과일(사과) &호상요구르트②	치킨너겟①②⑤⑥⑫	잼샌드위치①②⑤⑥		컵과일
열량/단백질		429/20	486/15	420/15		315/12
날짜	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일
오전간식	녹두죽	단호박죽	게살죽①⑤⑥⑧	얼갈이된장죽⑤⑥ &채소(오이)	현미찰쌀죽	시리얼⑤&우유②
점심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑫ 연근조림⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 안매운배추김치⑨	짜장밥②⑤⑥⑫⑫ 송농 만두탕수⑤⑥⑫ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 파프리카샐러드⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 쇠고기가자국⑤⑥⑫ 달걀스크램블①⑤ 브로콜리나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 송농 채소튀김①⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	삶은달걀①&식혜	과일(바나나) &호상요구르트②	 애호박국수⑤⑥	빵(꿀호떡①②⑤⑥) &우유②	찐고구마&우유②	당근파스타&우유①②⑤⑥
열량/단백질	421/19	447/17	471/13	472/18	514/19	524/17
날짜	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일
오전간식	양배추죽⑤⑥	닭죽⑫	채소죽⑤⑥	양송이스프②⑥ &채소(방울토마토⑫)	잔멸치죽⑤⑥	미숫가루⑤
점심	백미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑫⑫ 도토리묵무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦  애호박나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑫ 송농 푸실리파스타 ②⑤⑥⑫⑫⑫⑫ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 맑은조개살국⑤⑥⑫ 돈육장조림⑤⑥⑫ 숙주나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 배추달걀국⑤⑥⑫ 두부구이&양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 목살간장볶음⑤⑥⑫ 부추당근나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥	과일(포도) &호상요구르트②	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	시리얼⑤&우유②	과일(사과)&치즈②	두유⑤
열량/단백질	474/22	402/19	458/13	486/22	423/21	342/15
날짜	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일
오전간식	연두부죽⑤⑥	브로콜리치즈죽②	흑임자죽	애호박죽⑤⑥ &채소(당근)	황태죽	시리얼⑤&우유②
점심	백미밥 쇠고기무국⑤⑥⑫ 삼색달걀찜① 김자반⑤ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 송농 돈육불고기⑤⑥⑫ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 두부까스①⑤⑥⑫⑫ 양상추샐러드⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 잡채⑤⑥ 불어묵볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	닭개장⑤⑥⑫ 채소주먹밥⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥	과일(바나나) &호상요구르트②	크림스파게티②⑥	빵(파배기①②⑤⑥) &우유②	찐감자&우유②	찐순대⑫
열량/단백질	491/17	418/19	465/14	553/18	479/18	328/10
참고 사항	※ 과일류 및 유제품류 - 동일식품군[과일(사과)↔과일(바나나), 유제품(호상요구르트)↔유제품(우유)] 내에서 변경 가능 ☑ 식단표 제공 전 : 과일류 및 유제품류 변경하여 사전 계획 ☑ 식단표 제공 후 : 변경사항 일지 기록 및 안내(변경사유 포함)					

식품 알레르기 유발식품		원산지 표시(농·축·수산물)				원산지 표시(가공식품)		
쌀	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲잣	밥	국내산	쇠고기	산	치킨너겟	닭고기	국내산
	※ ⑬야생산란류는 표백제·보존료·산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함	죽	국내산	돼지고기	한우	떡갈비	돼지고기	국내산
	※ 간장, 간장을 원료로 가공한 양념류를 사용하는 경우	누룽지	국내산	닭고기	국내산	훈제오리	오리고기	국내산
	⑤대두, ⑥밀이 포함	두부류	국내산	동태	국내산			
콩	※ 가공품류는 사용 전 원재료명 및 표시사항을 확인하여 알레르기 유발식품 포함여부를 확인 후 제공	콩비지		고등어	국내산			
		콩국수						
김치		배추	국내산					
		고춧가루	국내산					