HNFOOD

11월 식단표

본사허가번호 : 북구 제 10119호
영 양 사 : 김남순, 고세영

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금
오전죽	들깨죽	김치죽	채소죽	달걀김죽①	버섯죽
점 심	찰수수밥 동태무국⑤⑥ 곤약메추리알조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨무청시래기국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 쥐포채조림⑤⑥ 섞박지⑨	잡곡밥 어묵탕⑤⑥ 허니간장치킨⑤⑥⑮ 맛살야채볶음⑤⑥⑧ 꼬마깍두기⑨	백미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵야채무침⑤⑥ 맛김치⑨	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 멘치카츠/소스⑤⑥⑫⑮ 우엉조림⑤⑥ 오이소박이⑤⑥
열량/단백질/칼슘/철분	390.6/19.0/115.7/2.11	438.1/26.62/144.07/5.14	485.7/18.68/87.1/1.27	416.3/18.55/46.95/1.38	495.8/12.28/31.22/0.88
오후간식	배/우유②	감/우유②	김가루주먹밥	방울토마토⑫/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수	12 / 목	13 / 금
오전죽	참깨죽	당근죽	소고기죽⑤⑥⑯	브로콜리죽	감자죽
점 심	찹쌀밥 배추된장국⑤⑥ 야채찜닭⑤⑥⑮ 어묵채볶음⑤⑥ 무생채⑤⑥	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 순살코다리강정⑤⑥⑫ 계란두부전①⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥	백미밥 얼큰콩나물국⑤⑥ 새우튀김/소스⑤⑥⑨⑫ 건파래자반볶음⑤ 부추맛김치⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 꽁치무감자조림⑤⑥ 야채달걀말이①⑤ 배추김치⑨	찰흑미밥 맑은순두부국①⑤⑥ 훈제오리/머스타드①⑤⑥ 멸치아몬드볶음⑤⑥ 섞박지⑨
열량/단백질/칼슘/철분	415.0/23.25/99.32/2.15	471.1/24.53/75.85/1.9	408.6/11.35/78.42/1.68	428.3/19.49/119.2/1.9	440.8/18.01/84.56/1.13
오후간식	사과/우유②	바나나/우유②	씨리얼/우유②	귤/우유②	핫도그①②⑤⑥⑩/우유②
날짜/요일	16 / 월	17 / 화	18 / 수	19 / 목	20 / 금
오전죽	밥새우죽⑨	참치죽	애호박죽	잡곡죽	단호박죽
점 심	잡곡밥 양송이스프②⑤⑥ 등심돈까스①②⑤⑥⑩⑫ 양상추코울슬로①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자수제비국①⑤⑥ 닭순살양배추볶음⑤⑥⑮ 오징어채조림⑤⑥⑰ 얼갈이무침⑤⑥	기장밥 시락국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 두절새우볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	백미밥 유부무국⑤⑥ 스틱떡갈비구이①⑤⑥⑩ 어묵떡볶이⑤⑥ 반달단무지무침⑤⑥	발아현미밥 닭개장⑤⑥⑮ 오징어무조림⑤⑥⑰ 흑임자브로콜리무침①⑤⑥ 나박김치
열량/단백질/칼슘/철분	508.0/13.06/28.46/1.41	411.6/21.01/57.72/1.43	490.4/23.87/451.78/4.82	507.4/19.01/79.47/2.94	367.0/.21.04/54.64/1.25
오후간식	파인애플/우유②	배/우유②	찐고구마/우유②	감/우유②	빵①②⑤⑥/우유②
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수	26 / 목	27 / 금
오전죽	달걀죽①	치즈죽②	누룽지죽	두부죽⑤⑥	흑임자죽
점 심	귀리밥 묵은지순살감자탕⑤⑥⑨⑩ 새우살야채볶음⑤⑥⑨ 양념두부찜⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 부추계란국①⑤⑥ 생선까스/소스①②⑤⑥ 야채참치볶음⑤⑥ 백김치	짜장밥⑤⑥⑩ 멘보샤/타르소스①⑤⑥⑨ 깍두기⑨	백미밥 황태감자국①⑤⑥ 소당면불고기⑤⑥⑯ 느타리버섯들깨볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 삼치무조림⑤⑥ 어묵비엔나볶음⑤⑥⑩⑮ 맛김치⑨
열량/단백질/칼슘/철분	410.2/15.15/90.91/1.78	461.9/14.64/43.56/1.3	486.5/12.07/38.52/0.69	402.4/17.89/54.49/2.61	459.5/26.03/65.42/1.7
오후간식	바나나/우유②	물어묵⑤⑥	사과/우유②	요거트②	피자①②⑤⑥⑩⑫/우유②
날짜/요일	30 / 월				
오전죽	콘스프죽⑤⑥				
점 심	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 로제닭갈비②⑤⑥⑮ 깨소금콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨				
열량/단백질/칼슘/철분	382.8/21.67/71.64/1.64				
오후간식	샤인머스캣/우유②				



원산지표시

쌀	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩(두부류)	배추김치		수산물	오징어	삼치	동태, 코다리
						배추	고춧가루				
국내산	호주산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산		원양산	국내산	원양산

식육가공품	돈까스	멘치카츠	훈제오리	핫도그	물만두	간장치킨	떡갈비	비엔나	수산물가공품	생선까스	오징어채	참치(가다랑어)
	돼지고기	닭고기	오리고기	돼지고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	돈육, 닭고기		명태	오징어	
	국내산	국내산	중국산	국내산	국내산	브라질산	국내산	국내산		러시아산	페루산	원양산

알림

- 알레르기 유발물질 : ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣 (메뉴 뒤 번호 표시)
* 제시된 물질 외에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니 각별한 주의바랍니다.

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기생략
※ 가공식품의 경우 제조사마다 사용된 원재료에 차이가 있으니 구매 시 식품 성분표의 알레르기 유발물질을 반드시 확인 바랍니다.

※ 알레르기 표기는 센터 표준레시피에 준하여 표기하였으므로, 실제 유발식품 포함여부는 차이가 있을 수 있습니다.