HNFOOD

10월 식단표(B일반형)

본사허가번호 : 북구 제 10119호
영 양 사 : 김남순, 고세영

날짜/요일				1 / 목	2 / 금
오전간식				타락죽②	찹쌀죽
점 심				백미밥 한방닭곰탕⑮ 삼치무조림 취나물된장나물⑤⑥ 맛김치⑨	찰기장밥 북어들깨미역국⑤⑥ 쭈돈불고기⑤⑥⑩ 가는오징어채무침⑤⑥⑰ 동치미김치
오후간식				잔치국수①⑤⑥/우유②	사과/우유②
열량/단백질				755.8/29.63	626.6/31.01
날짜/요일	5 / 월	6 / 화	7 / 수	8 / 목	9 / 금
오전간식		단호박죽	소고기야채죽⑯	흰살생선죽	
점 심		백미밥 삼색수제비국①⑤⑥ 달콤돼지갈비⑤⑥⑩ 명엽채실고추볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 새우야채볶음①⑤⑥⑨⑫ 야채계란말이①⑤ 물김치	백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 야채찜닭⑤⑥⑮ 해바라기씨멸치볶음⑤⑥ 맛김치⑨	
오후간식		밀크후레쉬빵①②⑤⑥ /우유②	포도/우유②	찐고구마/우유②	
열량/단백질		763.4/23.42	767.1/24.81	64.7/34.93	
날짜/요일	12 / 월	13 / 화	14 / 수	15 / 목	16 / 금
오전간식	눅두죽	참치야채죽	감자죽	누룽지죽	미역죽
점 심	차조밥 호박두부된장국⑤⑥ 직화불향돈불고기⑤⑥⑩ 알배기배추찜⑤⑥ 맛김치⑨	백미밥 들깨무채국⑤⑥ 갈비만두찜⑤⑥⑩ 연근엿장조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 동태무국⑤⑥ 표고버섯부추잡채⑤⑥⑩ 김구이⑤ 백김치	백미밥 오징어콩나물국⑤⑥⑰ 간장제육불고기⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	찰수수밥 닭개장⑤⑥⑮ 임연수마늘소스조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	토마토⑫/우유②	찐감자/우유②	배/우유②	토마토스파게티⑤⑥⑩⑫ /우유②	사과/우유②
열량/단백질	688.9/26.7	605.3/17.09	571.0/17.94	573.4/24.2	685.2/30.52
날짜/요일	19 / 월	20 / 화	21 / 수	22 / 목	23 / 금
오전간식	전복죽⑱	잣죽⑲	순두부죽	게살야채죽⑧	소고기채소죽⑯
점 심	귀리밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부스테이크⑤⑥⑩⑮⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 총각김치⑨	백미밥 순살닭무국⑮ 동태살전①⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 포기김치⑨	바몬드카레라이스⑤⑥⑩ 계란국① 찹쌀탕수육/소스⑤⑥⑩ ⑫ 꼬들단무지무침⑤⑥	백미밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 청경채버섯볶음⑤⑥ 맛김치⑨	찰현미밥 참치김칫국⑤⑥⑨ 코다리무우조림⑤⑥ 크랜베리멸치볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥
오후간식	샤인머스켓/우유②	미니핫도그⑤⑥⑩/우유②	바나나/우유②	찐고구마/우유②	방울토마토⑫/우유②
열량/단백질	607.3/25.94	623.2/30.29	669.1/20.75	540.2/22.93	691.5/44.38
날짜/요일	26 / 월	27 / 화	28 / 수	29 / 목	30 / 금
오전간식	흑임자죽	바지락죽⑱	표고버섯야채죽	시금치죽	닭영양죽⑮
점 심	기장밥 우동국물⑤⑥ 등심돈까스/소스①②⑤ ⑥⑩⑫ 오이양파무침⑤⑥ 맛김치⑨	백미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 춘천식닭갈비⑤⑥⑮ 베이컨양배추볶음⑤⑥ ⑩ 백김치	백미밥 계란탕①⑤⑥ 닭다리살야채볶음⑮ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 데리야끼삼치구이⑤⑥⑱ 양념감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	혼합곡밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 떡갈비계란구이①⑤⑥⑩ 키위드레싱샐러드①⑤⑥ 알타리김치⑨
오후간식	배/우유②	미니주먹밥/우유②	사과/우유②	딸기잼샌드위치②⑤⑥/ 우유②	포도/우유②
열량/단백질	752.7/29.42	565.2/28.3	632.6/21.83	603.9/21.86	683.1/30.87

원산지표시

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

식육가공품							수산물가공품			
직화돈불고기	돈까스, 찹쌀탕수육	물(갈비)만두, 떡갈비	치킨너겟	비엔나	베이컨	두부스테이크		오징어채	생선까스	참치(가다랑어)
돼지고기	돼지고기	돼지고기	닭고기	돈육, 닭고기	돈육	돈육, 닭고기, 쇠고기		오징어	명태	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산		페루산	러시아산	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.