

요일	월	화	SEC센터	목	금
날짜	1	2	3(선거일)	4	5
오전간식	찰현미무죽	두부죽		새우살당근죽⑦	옥수수수프②
점심	백미밥 쇠고기⑤⑥⑬ 콘치즈달걀찜①② 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김치국⑨ 닭가슴살버터구이②⑬ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지목살스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자양파국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 무생채 배추김치⑨
오후간식	*키위/사과	*삶은달걀/사과		볶음우동⑤⑥/사과	핫도그①⑤⑥⑩/사과
열량/단백질	403/16	402/19		391/14	377/15
날짜	8	9		10	11
오전간식	애호박죽⑤⑥	김가루죽	흰쌀죽	쇠고기채소죽⑬	녹두죽
점심	찰쌀현미밥 청경채맑은국 저염쇠고기새송이버섯⑤⑥ ⑬ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 사골당면국⑬ 돼지갈비⑤⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 송능 고로케①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤ 혼제오리구이 연두부/양념장⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 복어찜국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 단배추나물 깍두기⑨
오후간식	*참외/사과	*찐감자/사과	자른약과①②⑤⑥/사과	유부초밥⑤⑥/사과	물만두①⑥⑩/사과
열량/단백질	407/14	404/20	388/10	383/15	372/17
날짜	15	16	17	18	19
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	전복죽⑩	부추콩나물죽⑤	김치치즈죽②⑤⑥⑨	미역된장죽⑤⑥
점심	차조밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥ 잔멸치마늘콩볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국 순살닭볶음⑤⑥⑬ 부추매일전③⑤⑥ 배추김치⑨	비빔밥⑤⑥ 송능 군만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨	흑미밥 달걀찜국① 돈육두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	백미밥 무들개국⑤⑥ 고등어순살구이⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	*산딸기/사과	*찐고구마/사과	모듬어묵탕⑤⑥/사과	잔치국수⑤⑥/사과	파배기①②⑥/사과
열량/단백질	427/18	430/16	399/14	392/17	417/16
날짜	22	23	24	25	26
오전간식	김가루찰현미죽	참치채소죽	찹쌀닭죽	수태보대(타락죽)②	땅콩죽⑩
점심	찹쌀밥 버섯된장국⑬ 돈육잡채⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 매추리알조림①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	햄박스테이크 ①⑤⑥⑫ 크림스프②⑤⑥⑬⑭ 백미밥(추가) 배추김치⑨	현미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 쇠고기사태찜⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 치킨가스/소스 ①⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	*파인애플/사과	*찐감자/사과	스파게티①⑥/사과	김가루주먹밥/사과	카스테라①②⑥/사과
열량/단백질	383/12	414/17	429/17	394/15	419/23
날짜	29	30			
오전간식	참깨죽	단호박죽			
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 오이사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배춧국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	*바나나/사과	*찐고구마/사과			
열량/단백질	401/18	412/17			

[6월] 제철재료

- 과 일 : 매실, 참외, 산딸기 등
- 채 소 : 감자, 토마토, 오이, 가지 등
- 해산물 : 다슬기, 장어, 참다랑어

SEC센터 소소하게 당당하게 특별함

잔반 ZERO 저염 메뉴 저당 메뉴 세계 음식

*자세한 내용은 식단안내문 참고
*모든 메뉴는 잘게 잘라 제공하세요.

알레르기 유발식품	①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음.										
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물						
원산지 표시	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	동태	고등어	갈치	오징어	주꾸미	전복
	한우	국내산				러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쌀	김치	콩		식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)						
밥·죽·누룽지	배추, 봄동, 단배추	고춧가루	두부류	콩가루	참치캔	돈까스	베이컨	햄박	()	()	()
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

요일	월	화	SEC센터	목	금
날짜	1	2	3(선거일)	4	5
오전간식	찰현미무죽	두부죽	 투표하는 날	새우살당근죽⑦	옥수수수프②
점심	백미밥 쇠고기⑤⑥⑬ 콘치즈달걀찜①② 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김치국⑨ 닭가슴살버터구이②⑬ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지목살스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자양파국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 무생채 배추김치⑨
오후간식	*키위/우유②/사과	*삶은달걀/우유②/사과		볶음우동⑤⑥/우유②/사과	핫도그①⑤⑥⑩/우유②/사과
열량/단백질	622/25	585/28		602/21	616/21
날짜	소소하게	9		10	11
오전간식	애호박죽⑤⑥	김가루죽	흰쌀죽	쇠고기채소죽⑬	녹두죽
점심	찰쌀현미밥 청경채맑은국 저염쇠고기새송이볶음⑤⑥ ⑬ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 사골당면국⑬ 돼지갈비⑤⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 송능 고로케①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤ 훈제오리구이 연두부/양념장⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 복어찜국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 단배추나물 깍두기⑨
오후간식	*참외/우유②/사과	*찐감자/우유②/사과	자른약과①②⑤⑥/우유②/사과	유부초밥⑤⑥/우유②/사과	물만두①⑥⑩/우유②/사과
열량/단백질	591/20	588/29	597/16	589/23	537/25
날짜	15	당당하게	17	18	19
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	전복죽⑱	부추콩나물죽⑤	김치치즈죽②⑤⑥⑨	미역된장죽⑤⑥
점심	차조밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥ 잔멸치마늘종볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국 순살닭볶음⑤⑥⑬ 부추계말전③⑤⑥ 배추김치⑨	비빔밥⑤⑥ 송능 군만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨	흑미밥 달걀파국① 돈육두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	백미밥 무들개국⑤⑥ 고등어순살구이⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	*산딸기/우유②/사과	*찐고구마/우유②/사과	모듬어묵탕⑤⑥/우유②/사과	잔치국수⑤⑥/우유②/사과	파배기①②⑥/우유②/사과
열량/단백질	622/27	628/23	614/21	603/25	606/23
날짜	22	23	24	25	26
오전간식	김가루찰현미죽	참치채소죽	찹쌀닭죽	수테보대(타락죽)②	땅콩죽⑱
점심	찹쌀밥 버섯된장국⑬ 돈육잡채⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 매추리알조림①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	햄박스테이크 ①⑤⑥⑫ 크림스프②⑤⑥⑬⑭ 백미밥(추가) 배추김치⑨	현미밥 건새우어육국⑤⑥⑨ 쇠고기사태찜⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 치킨가스/소스 ①⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	*파인애플/우유②/사과	*찐감자/우유②/사과	스파게티①⑥/우유②/사과	김가루주먹밥/우유②/사과	카스테라①②⑥/우유②/사과
열량/단백질	554/16	603/24	624/25	607/22	610/33
날짜	29	30			
오전간식	참깨죽	단호박죽			
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 오이사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배춧국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	*바나나/우유②/사과	*찐고구마/우유②/사과			
열량/단백질	582/27	601/25			

[6월] 제철재료

- ◆ 과 일 : 매실, 참외, 산딸기 등
- ◆ 채 소 : 감자, 토마토, 오이, 가지 등
- ◆ 해산물 : 다슬기, 장어, 참다랑어

SEC센터 소소하게 당당하게 더욱별한

잔반 ZERO 저염 메뉴 저당 메뉴 세계 음식

*자세한 내용은 식단안내문 참고
*모든 메뉴는 잘게 잘라 제공하세요.

알레르기 유발식품	①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잔											
	*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음.											
원산지 표시	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물						
	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	동태	고등어	갈치	오징어	주꾸미	전복	
	한우		국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	쌀	김치	콩			식육어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)						
밥, 죽, 누룽지	배추, 봄동, 단배추	고춧가루	두부류	콩가루	참치캔	돈가스	베이컨	햄박	()	()		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		