

2018년 4월 식단표

작성 자 : 정 재 동

담 당	과 장	센터장
	전결	

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	2	3	4	5	6
점심	만두국 어묵채볶음 콩나물	닭죽 두부조림 양배추부침	잡채밥 소고기무국	제육볶음 단배추나물	카레라이스 양배추 샐러드 요플레
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	9	10	11	12	13
점심	오징어무국 메추리알조림 사각햄구이	안동찜닭 달걀말이 시금치나물	두부김치전골 오징어초조림 떡갈비구이	콩치 김치찌개 일미무침 연근조림	미역국(소고기) 탕수육 어묵조림
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	16	17	18	19	20
점심	팽이버섯전 건새우무국 호박나물	닭도리탕 김치전 무우나물	순두부찌개 곤드레밥 야쿠르트	묵은지돼지찌 진미돈무침 무나물	두부된장국 해물명탄 오이미역국무침
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	23	24	25	26	27
점심	오리불고기 들깨무국 김 김치	알탕 콩나물무침 야채고르게 김치	차돌박이 된장찌개 오징어볶음 봄동나물	대합미역국 두부구이 시금치나물 김치	비엔나소세지볶음 오징어부추전 멸치, 파리고추볶음
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	30	5/1	5/2	5/3	5/4
점심	짜장라이스 봄동나물 야쿠르트	돼지불고기 멸치볶음 꼬시레기무침 김치	달걀찜 버섯 피망 볶음 시락국	곤드레밥 된장국 스텝구이	닭계장국 감자채볶음 우영조림
알림 마당	<p>♣ 위 식단은 식자재 사정에 의해 변경될 수 있습니다.</p> <p>♣ 3월 이용자 자치회의로 식단 욕구조사를 실시하였습니다. 결과를 반영하여 돼지불고기, 안동찜닭, 순두부찌개 메뉴를 추가하였습니다.</p> <p>♣ 매주 수요일은 잔반 없는 날입니다. 먹을 만큼만 배식 받고 음식을 남기지 맙시다.</p> <p>♣ 건강 프로젝트 - 싱겁게 먹기 (하루의 소금 섭취량은 10g 이하로~)</p> <p>→한국인 평균 소금 섭취량 : 13.4g (성인평균)</p> <p>→세계보건기구(WHO)권장량 : 5g 이하</p> <p>→생리적 하루 필요 소금량 : 1g</p>				