

첫 째 주	일자/요일	<div>★ 알레르기 유발식품 ★</div> <div>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</div> <div>※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</div> <div>★ 지구데이 ★</div> <div>육류를 제외하고 유제품, 달걀, 해산물을 허용하는 페스코베지테리언 식단입니다.</div>
	간 식	
	식 사	
	열량/단백질	

둘째주	일자/요일	3일(월)	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금)
	간 식	쌀과자/배	호떡	찐달걀①/매실차	바나나/우유②	햄버거①②⑤⑥⑩
	식 사	<div>*국 없는 날*</div> <div>잡곡밥</div> <div>닭갈비②⑤⑥⑯</div> <div>어묵조림⑤⑥</div> <div>김구이⑤</div> <div>배추김치⑨</div>	<div>백미밥</div> <div>차돌박이된장찌개⑤⑥⑬</div> <div>동태전①⑤⑥</div> <div>참나물무침⑤⑥</div> <div>배추김치⑨</div>	<div>*국 없는 날*</div> <div>소고기주먹밥⑤⑥</div> <div>쌀떡볶이⑤⑥</div> <div>군만두⑤⑥⑩⑬⑭⑯</div> <div>배추김치⑨</div> <div>짜먹는요구르트②</div>	<div>백미밥</div> <div>맑은미역국⑤⑥</div> <div>제육볶음⑤⑥⑩</div> <div>오이무침⑤⑥</div> <div>깍두기⑨</div>	<div>*국 없는 날*</div> <div>깍두기치즈볶음밥②⑨</div> <div>달걀후라이①⑤</div> <div>도토리묵채소무침⑤⑥</div> <div>배추김치⑨/주스</div>
	열량/단백질	782/28	784/33	773/29	784/28	782/30

셋째주	일자/요일	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금)
	간 식	바람떡/주스	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥	고구마튀김①⑤⑥	멜론/떠먹는요구르트②	시리얼⑤⑥/우유②
	식 사	<div>*국 없는 날*</div> <div>백미밥</div> <div>함박스테이크/소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬</div> <div>꽃맛샐러드①⑤⑥⑧</div> <div>숙주나물⑤⑥</div> <div>배추김치⑨</div>	<div>잡곡밥</div> <div>뼈해장국⑤⑥⑩</div> <div>소시지채소볶음⑤⑥⑩⑫</div> <div>우영조림⑤⑥</div> <div>깍두기⑨</div>	<div>백미밥</div> <div>순두부찌개①⑤</div> <div>닭봉조림⑤⑯</div> <div>애호박나물⑤⑥</div> <div>배추김치⑨</div>	<div>*국 없는 날*</div> <div>잡곡밥</div> <div>삼치구이⑤⑥</div> <div>메추리알장조림①⑤⑥</div> <div>시금치나물⑤⑥</div> <div>깍두기⑨</div>	<div>*국 없는 날*</div> <div>돈육잡채덮밥⑤⑥⑩</div> <div>진미채무침⑤⑥⑯</div> <div>단무지무침⑬</div> <div>배추김치⑨</div>
	열량/단백질	788/25	800/35	764/34	716/30	8133/31

넷째주	일자/요일	17일(월)	18일(화)	19일(수)	20일(목)	21일(금)
	간 식	호두과자①②④⑭/주스	후리가케주먹밥⑤/배	짜장떡볶이	어묵바⑤⑥/굴	밤만주⑥/우유②
	식 사	<div>잡곡밥</div> <div>만둣국⑤⑥⑩</div> <div>주꾸미볶음⑤⑥</div> <div>연근조림⑤⑥</div> <div>배추김치⑨</div>	<div>*국 없는 날*</div> <div>백미밥</div> <div>닭살간장볶음⑤⑥⑯</div> <div>잔멸치조림⑤⑥</div> <div>콩나물무침⑤</div> <div>배추김치⑨</div>	<div>*국 없는 날*</div> <div>잡곡밥</div> <div>삼겹살구이⑩</div> <div>명엽채조림⑤⑥</div> <div>배추겉절이⑤⑥</div> <div>깍두기⑨</div>	<div>백미밥</div> <div>얼갈이된장국⑤⑥</div> <div>소불고기⑤⑥⑬</div> <div>참나물무침⑤⑥</div> <div>깍두기⑨</div>	<div>*국 없는 날*</div> <div>카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑯</div> <div>새우튀김①⑤⑥⑨</div> <div>무생채</div> <div>배추김치⑨/단감</div>
	열량/단백질	835/27	793/35	822/29	773/32	757/31

다섯째주	일자/요일	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금) 지구데이
	간 식	가래떡구이&조청/주스	바나나/떠먹는요구르트②	김말이튀김⑤	도너츠①②⑤⑥/두유⑤	찐고구마/우유②
	식 사	<div>*국 없는 날*</div> <div>백미밥</div> <div>돼지갈비찜⑤⑥⑩</div> <div>골뱅이무침⑤⑥⑬</div> <div>시금치나물⑤⑥</div> <div>배추김치⑨</div>	<div>잡곡밥</div> <div>두부김치찌개⑤⑨</div> <div>깻잎달걀말이①⑤</div> <div>오이무침⑤⑥</div> <div>깍두기⑨</div>	<div>*국 없는 날*</div> <div>백미밥</div> <div>오리주물럭⑤⑥</div> <div>순대채소볶음⑤⑥⑩</div> <div>숙주나물⑤⑥</div> <div>배추김치⑨</div>	<div>잡곡밥</div> <div>소고기미역국①②</div> <div>오징어두루치기⑤⑥⑯</div> <div>감자채볶음⑤</div> <div>배추김치⑨</div>	<div>*국 없는 날*</div> <div>참치채소비빔밥⑤⑥</div> <div>두부부침①⑤⑥</div> <div>세발나물무침⑤⑥</div> <div>배추김치⑨</div>
	열량/단백질	744/28	790/29	774/26	812/30	821/32

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)				콩		배추김치				소고기(한우/육우/젖소/수입)		돼지고기	닭고기	오리고기
	백미	잡쌀	현미	흑미	두부	콩국수	얼갈이	봄동	배추	고춧가루	국거리용	불고기용			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
	수산물				수산물가공품				식육가공품						
	동태(명태)	주꾸미	오징어		참치(다랑어)		진미채(오징어)		함박스테이크	비엔나소시지					