

식단 안내문



부천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

식단 이용 시 안내사항

부천시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은
"2020 한국인 영양소 섭취 기준"을 근거로 작성하였습니다.

구분	남자	여자
1일 에너지 섭취 열량	2,000kcal	1,600kcal
1일 단백질 권장섭취량	60g	50g
비고	남·여 평균량을 계산하여 1일 에너지 권장열량 1,800kcal / 단백질 권장섭취량 55g 이상 기준 설정	

■ 원산지 표시 대상 품목

농축산물	쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추, 고춧가루), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기
농축산 가공품	식육가공품(햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조저장육류, 양념육류, 식육추출가공품, 식육함유가공품), 식용우지, 식용돈지, 배추김치, 가공품, 쌀가공품, 콩가공품
수산물	명태(동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어(민물장어), 가리비, 우렁챙이(멍게), 전복, 방어, 부세(수조기)
수산물 가공품	원산지 표시 대상 품목에 포함된 수산물로 만든 모든 가공품 * 어묵의 원료명이 '연육'으로만 표기되어있는 경우 원산지 표시 생략 가능

■ 알레르기 유발 식품 표시

표준 레시피 내 알레르기 유발 식재료를 확인하여 주시기 바랍니다.

①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포함 식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

식단의 종류와 작성 기준

■ 식단의 종류

일반형(표준형)		변형형(고혈압식·당뇨식·연하곤란식)	
노인의료복지시설용 (2종)	재가노인복지시설용 (1종)	노인의료복지시설용 (1종)	재가노인복지시설용 (1종)
4찬 간식 2회	4찬 간식 2회	4찬 간식 2회	4찬 간식 2회
3찬 간식 2회	-	-	-

■ 식단 작성 기준

1. **노인의료복지시설은 조·중·석식을 재가노인복지시설은 중·석식을** 기준으로 총 9종의 식단을 작성합니다.
2. **제철 식재료 사용 및 절기에 맞는 전통음식**을 넣어 식단을 작성합니다.
3. 일반형(표준형)의 경우 다양한 조리법을 통해 식단을 구성하지만 **변형형 식단의 경우 식단별 특성을 고려하여** 구성합니다.(나트륨·당질 제한, 부드러운 식재료 사용 등)
4. **신메뉴 월 2회** : 양질의 단백질 또는 영양가가 높은 다양한 메뉴를 제공합니다.
5. **나트륨 저감화** : 된장국, 찌개 제공을 최소화하고 누룽지탕 등으로 대체합니다.
6. **부드러운 식단** : 다소 질기거나 소화가 어려운 음식은 제한합니다.
7. 본 센터의 식단은 **식단감수위원회를 통해 자문을 받아 최종 작성**되어 보급하고 있습니다.
8. 수요일, 토요일 제공되는 일품식단의 경우 별도 반찬으로 제공 가능합니다.

■ 이달의 신메뉴




새송이칠리마요



두부요구르트

식단 감수 안내문

 부천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

식단 감수 안내

「사회복지급식관리지원센터 운영가이드라인」 및 「노인복지법 시행규칙 제 22조」(노인의료복지시설의 시설기준 등)에 따라 식단 감수 서비스를 지원하고 있습니다.

■ 식단 감수란

식단을 사용하는 시설의 상황에 따라 식단을 변경하고자 하는 경우 식단 감수를 통해 변경해드립니다.

■ 감수 요청 기준

1. 감수가 필요한 경우

- ① 기관의 사정이나 기호에 따라 식단을 변경하는 경우
- ② 동일한 식품군 또는 조리 방법으로 변경하지 않는 경우
ex. 고등어구이 ↔ 고등어조림 / 달걀말이 ↔ 김구이

2. 감수가 불필요한 경우

- ① 동일한 식품군 내에서 동일한 조리방법으로 변경한 경우
ex. 시금치나물 ↔ 깻잎나물 / 돈육장조림 ↔ 닭살조림 / 배추김치 ↔ 백김치, 물김치
- ② 제공 식단에서 추가 배식을 하는 경우
- ③ 당일 식자재 수급 등의 사정으로 급하게 대체되는 경우

■ 동일 식품군 내 대체 식재료

가급적 가공식품의 변경은 지양하며, 동일 식품군 내 변경 시 조리법이 바뀌는 경우에는 식단 감수 필요

구분		대체가능 식품		
곡류	밥류	백미, 흑미, 기장, 찰쌀, 잡곡	면류	국수, 당면
	떡류	가래떡, 백설기, 시루떡 등	서류 및 기타 곡류	감자, 고구마, 옥수수
고기, 생선, 달걀, 콩류	육류	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기	어패류	고등어, 명태, 조기, 갈치, 바지락, 게, 오징어, 새우, 낙지, 주꾸미
	난류	달걀, 메추리알	콩류	대두, 강낭콩, 두부, 순두부, 연두부
채소류		가지, 콩나물, 시금치, 호박, 무, 고사리, 브로콜리, 깻잎, 근대, 도라지, 상추, 치커리, 오이, 양상추, 배추, 아욱, 부추 등		
과일류		제철과일(사과, 배, 감, 오렌지 등)		
우유, 유제품		치즈, 호상요구르트, 액상요구르트(우유 알레르기가 있는 경우, 두유로 대체가능)		
김치		배추김치, 깍두기, 열무김치, 백김치 등		

[출처: 보건복지부 2020 한국인 영양소 섭취기준]

식단 감수 이용방법

■ 식단 감수 기간 : 식단 발송일(매월 15일경)로부터 일주일 이내 회신

* 이미 제공된 식단에 대한 감수 요청은 불가능하며, 당일 감수 요청은 센터 사정에 따라 어려울 수 있으므로 식단 감수 기간 내 신청해주시기 바랍니다.

1. 식단 붙임파일 내 '식단감수 요청서'에 기관명, 담당자, 변경 메뉴, 변경 요청 이유를 작성

식단감수 요청서 및 확인서			
▶ 감수 요청서(기관 작성용 - 변경된 메뉴가 표시된 식단표를 반드시 첨부해주세요.)			
요청일자	2022 년 월 일		
기관명	0000요양원	담당자	홍길동
식단변경 요청이유	<input type="checkbox"/> 잔반량이 많은 메뉴라서 <input type="checkbox"/> 단가가 높아서 <input type="checkbox"/> 식재료 구매가 어려워서 <input type="checkbox"/> 조리가 힘들어서(시설·설비 부족 등) <input checked="" type="checkbox"/> 기타(기호반영)		
	- 3월 4일 양파초절임 → 김무침 - 3월 20일 뿌리채소영양밥 → 잡곡밥, 우영조림		

2. 변경된 식단표 및 식단감수 요청서를 센터 메일(bucheon19@daum.net)로 발송

* 변경된 메뉴는 글자색(빨간색)을 바꾸어 표시한 후 발송

1 (화) -삼일절	2 (수)	3 (목)
흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기국 두부채소찌 마늘종볶음 불동무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 다시마채국 두부조림 황태채볶음 시래기나물 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 맑은김치국 돈육견과볶음 홍알버섯조림 파프리카무침 배추김치
원죽/두부죽	원죽/황태죽	원죽/돈육버섯죽
요플레	두유	유산균음료
흰쌀밥/잡곡밥 팽이버섯맑은국 돈육적채볶음 죽순나물 비름나물무침 배추김치	굴소스김치볶음밥 유부장국 쇠고기채볶음 세발나물무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 미나리맑은국 간장해물찜 감자채볶음 얼갈이나물 배추김치

식단감수 요청서 및 확인서				
요청일자	2022 년 월 일			
기관명	0000요양원	담당자	홍길동	
식단변경 요청이유	<input type="checkbox"/> 잔반량이 많은 메뉴라서 <input type="checkbox"/> 단가가 높아서 <input type="checkbox"/> 식재료 구매가 어려워서 <input type="checkbox"/> 조리가 힘들어서(시설·설비 부족 등) <input checked="" type="checkbox"/> 기타(기호반영)			
- 3월 4일 양파초절임 → 김무침 - 3월 20일 뿌리채소영양밥 → 잡곡밥, 우영조림				
감수 확인서(센터 작성용)				
요청일자	요청 내용	작성자		
날	변경 전	변경 후	감수 결과	
영양사 직인				
부천시사회복지급식관리지원센터 Center for Social Welfare Nutrition Management				


3. 센터 내 식단 확인(열량, 단백질량, 식단의 구성 등) 후 해당 기관에 결과 발송

* 센터는 식단 감수 임의로 변경된 식단에 대해서는 책임지지 않습니다.

발행처 : 부천시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2024년 3월 15일
작성자 : 이수진, 정수진, 영양사

4월 1주차 식단표

당뇨식 4찬 간식 2회 조·중·석식형

 부천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

구분	1 (월)		2 (화)		3 (수)		4 (목)		5 (금)		6 (토)		7 (일)	
아침	잡곡밥 몫국 쇠고기갯잎볶음 목이버섯볶음 취나물무침 배추김치		잡곡밥 복쌈국 두부조림 맛살채소볶음 숙주나물 배추김치		잡곡밥 다시마찜국 닭살굴소스조림 감자채볶음 참나물무침 배추김치		잡곡밥 바지락국 베이컨달걀볶음 밥새우조림 우유 배추김치		잡곡밥 맑은채개장 쇠불고기 양배추쌈&쌈장 방풍나물무침 배추김치		잡곡밥 물만둣국 가자미양념찜 쪽파김무침 근대나물 배추김치		잡곡밥 게살탕 온두부찜 참치채소볶음 풋마늘무침 배추김치	
오전간식	배슬라이스		요플레		요구르트		메밀차		유산균음료		우유		두유	
열량(kcal)	591(47)		574(89)		605(43)		695(67)		591(54)		573(130)		595(124)	
단백질(g)	27(1)		27(6)		23(1)		36(3)		26(1)		33(7)		35(7)	
점심	잡곡밥 애호박된장국 오징어볶음 청포묵무침 청경채나물 배추김치		잡곡밥 어묵국 돈육불고기 고춧잎된장무침 건파래자반 물김치		강된장비빔밥 유부맑은국 새우채소전 쥬키니호박나물 배추김치		잡곡밥 쇠고기미역국 두부김치볶음 실곤약잡채 가지나물 나박김치		잡곡밥 우거지맑은국 돈육채소볶음 옥수수조림 섬초나물 물김치		짜장밥 달걀국 야채고로케&케첩 배추나물 단무지무침		잡곡밥 설렁탕 순대채소볶음 미니새송이들깨조림 고추쌈장무침 배추김치	
오후간식	자른꿀떡		롤케이크		양갱		딸기		카스테라		오렌지		토마토슬라이스	
열량(kcal)	592(168)		614(111)		572(90)		538(29)		663(120)		598(57)		644(29)	
단백질(g)	31(3)		27(3)		27(2)		21(1)		21(3)		22(2)		22(2)	
저녁	잡곡밥 배추맑은국 안동찜닭 시금치볶음 더덕채무침 부추겉절이		잡곡밥 아욱국 동태무조림 달걀샐러드 머위나물 배추김치		잡곡밥 맑은김치국 쇠고기찜 표고버섯볶음 미니리새콤무침 파김치		잡곡밥 얼갈이맑은국 돼지목살구이 당근파프리카볶음 단호박찜 배추김치		잡곡밥 두부된장국 닭가슴살간장조림 황태채볶음 죽순나물 배추김치		잡곡밥 근대국 돈육갈비찜 무나물볶음 간장깻잎지 배추김치		잡곡밥 콩나물국 오리불고기 고사리나물 푸실리샐러드 물김치	
열량(kcal)	587		632		545		585		624		640		671	
단백질(g)	24		36		25		22		50		27		25	
총 열량 / 단백질	1,984 / 83		2,019 / 97		1,872 / 79		1,912 / 81		2,051 / 99		1,997 / 89		2,062 / 88	

원산지 표시	쌀			콩		배추김치		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부		배추	고춧가루	국내산	수입산			
								한우, 육우, 젓소				
	수산물					식육·수산물가공품						
	오징어		동태(명태)			베이컨		참치(다랑어)				

* 원산지 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(ex 러시아산) 표시 / 쇠고기의 경우 국내산 한우와 육우, 젓소를 구분하여 표시합니다.
* 끼니별 간식의 열량(kcal), 단백질(g)을 각각 표시하였으며, 총 열량 / 단백질은 산출 프로그램의 소수점 단위로 차이가 날 수 있습니다.
* 표준 레시피 내 알레르기 유발 식재료가 표시되어 있으니 확인 바랍니다.

발행처 : 부천시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2024년 3월 15일
작성자 : 이수진, 정수진 영양사

4월 2주차 식단표

당뇨식 4찬 간식 2회 조·중·석식형



부천시 어린이·사회복지급식관리지원센터



구분	8 (월)		9 (화)		10 (수) *선거		11 (목)		12 (금)		13 (토)		14 (일)	
아침	잡곡밥 시금치국 새우젓달걀찜 브로콜리볶음 토두부무침 배추김치		잡곡밥 건홍합맑은국 닭고기장뚝뚝이 모듬버섯볶음 다시마튀각 배추김치		잡곡밥 채소당면국 쇠고기채볶음 병아리콩조림 비름나물무침 배추김치		잡곡밥 양배추된장국 고등어구이 감자조림 두유 배추김치		잡곡밥 아욱맑은국 새우살채소볶음 오징어실채무침 숙갓나물 배추김치		잡곡밥 대구살맑은국 너비아니구이 컬리플라워볶음 얼갈이나물 배추김치		잡곡밥 보리새우된장국 달걀장조림 명엽채볶음 머위나물 배추김치	
오전간식	사과		요플레		요구르트		녹차		유산균음료		우유		두유	
열량(kcal)	519(56)		627(89)		630(43)		689(4)		623(54)		650(130)		566(124)	
단백질(g)	24(1)		38(6)		29(1)		30(1)		54(1)		32(7)		27(7)	
점심	잡곡밥 무맑은국 돈육간장볶음 고구마견과조림 명이나물절임 물김치		잡곡밥 갈비탕 두부간장조림 미역줄기볶음 치커리겉절이 동치미		잔치국수 1/2잡곡밥 찐만두&간장 두릅무침 배추김치		잡곡밥 재첩국 쇠고기찜쌀구이 애드타리버섯조림 오복채무침 배추겉절이		잡곡밥 숙국 돈육콩나물찜 애호박채볶음 우거지나물 배추김치		김치마늘볶음밥 가지양파국 두부채소전 갯순나물 파김치		잡곡밥 미나리맑은국 돈육고추장볶음 피망채무침 숙주나물 배추김치	
오후간식	통밀빵		바나나		미숫가루		키위슬라이스		쌀과자		망고푸딩		모닝빵	
열량(kcal)	661(103)		592(84)		595(105)		616(64)		579(107)		577(28)		593(95)	
단백질(g)	25(6)		21(2)		23(5)		30(1)		23(2)		24(1)		23(3)	
저녁	잡곡밥 콩가루배춧국 쇠고기양파조림 유부볶음 오이부추무침 배추김치		잡곡밥 된장국 대파돼지불고기 탕평채 근대무침 배추김치		잡곡밥 뼈해장국 카레닭가슴살볶음 그린빈볶음 쌈바귀나물 볶음김치		잡곡밥 무들갯국 두부선 북어채볶음 세발나물 배추김치		잡곡밥 쇠고기탕국 치즈스크램블에그 연근조림 달래무침 나박김치		잡곡밥 버섯국 쇠고기양배추볶음 파리고추찜 도라지나물 배추김치		잡곡밥 김파국 닭살조림 마늘종무침 마카로니샐러드 물김치	
열량(kcal)	641		639		659		674		607		643		579	
단백질(g)	27		24		37		43		25		23		24	
총 열량 / 단백질	1,969 / 82		2,031 / 88		2,031 / 94		2,045 / 103		1,969 / 103		2,027 / 84		1,956 / 82	


원산지 표시	쌀			콩		배추김치		소고기		돼지고기	닭고기
	밥	죽	누룽지	두부		배추	고춧가루	국내산	수입산		
								한우, 육우, 젓소			
	수산물					식육·수산가공품					
	고등어					오징어실채(오징어)		너비아니		명엽채	

* 원산지 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(ex 러시아산) 표시 / 쇠고기의 경우 국내산 한우와 육우, 젓소를 구분하여 표시합니다.
* 끼니별 간식의 열량(kcal), 단백질(g)을 각각 표시하였으며, 총 열량 / 단백질은 산출 프로그램의 소수점 단위로 차이가 날 수 있습니다.
* 표준 레시피 내 알레르기 유발 식재료가 표시되어 있으니 확인 바랍니다.

발행처 : 부천시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2024년 3월 15일
작성자 : 이수진, 정수진 영양사

4월 3주차 식단표

당뇨식 4찬 간식 2회 조·중·석식형

 부천시 어린이·사회복지급식관리지원센터



구분		15 (월)		16 (화)		17 (수)		18 (목)		19 (금)		20 (토)		21 (일)			
아침		잡곡밥 감자호박국 쇠고기굴소스볶음 사각어묵조림 참나물무침 배추김치		잡곡밥 콩비지백탕 닭안심채소볶음 섬초나물 오이나물 배추김치		잡곡밥 배추맑은국 떡갈비채소볶음 강낭콩조림 건파래자반 배추김치		잡곡밥 바지락국 날치알달걀찜 맛살채소볶음 유산균음료 배추김치		잡곡밥 누룽지탕 온두부&양념장 크렌베리멸치볶음 열무나물 배추김치		잡곡밥 황태국 소세지채소볶음 고사리조림 호박고지나물 배추김치		잡곡밥 시래기된장국 닭가슴살깨소스무침 목이버섯볶음 청경채나물 배추김치			
		토마토슬라이스		요플레		요구르트		모과차		유산균음료		우유		두유			
		열량(kcal)	단백질(g)	613(29)	28(2)	605(89)	26(6)	577(43)	20(1)	619(72)	30(1)	579(54)	25(1)	666(130)	30(7)	569(124)	28(7)
		점심		잡곡밥 미니우동국 간장해물찜 느타리버섯볶음 방풍나물무침 물김치		잡곡밥 맑은채개장 쇠불고기 곤드레볶음 미나리무침 배추김치		수육국밥 두부쌈장구이 시래기나물 명이나물무침 볶음김치		잡곡밥 사골팟국 동태살엿장조림 백순대채소볶음 아욱된장무침 배추김치		잡곡밥 맑은장국 차돌마늘볶음 우영조림 양상추샐러드 배추김치		영양밥&양념장 건새우된장국 돈육김치전 고춧잎나물 물김치		잡곡밥 숙주맑은국 우채파프리카볶음 도토리묵새싹무침 죽순나물 무생채	
쿠키				저지방우유		검은콩두유		미니핫도그		파인애플슬라이스		찰보리빵		카스테라			
열량(kcal)	단백질(g)			582(118)	30(2)	571(84)	26(7)	668(172)	25(7)	538(121)	26(4)	624(27)	19(1)	536(132)	24(5)	592(120)	27(3)
저녁				잡곡밥 미소국 돼지고기두루치기 무나물볶음 매실장아찌 배추김치		잡곡밥 수제비국 코다리강정 숙갓유부무침 단호박샐러드 묵은지지짐		잡곡밥 숙국 닭살간장조림 부추콩가루찜 상추초무침 배추김치		잡곡밥 달래된장국 돈육적채볶음 알감자조림 깻잎들깨무침 무생채		잡곡밥 미역국 닭불고기 NEW 새송이칠리마요 부추겉절이 나박김치		잡곡밥 육개장 달걀말이 양배추볶음 가지무침 배추김치		잡곡밥 옥수수스프 돈까스조림 버터채소볶음 돌나물무침 배추김치	
		열량(kcal)	단백질(g)	634	22	716	33	623	29	628	26	835	40	624	27	658	27
		총 열량 / 단백질		1,974 / 81		2,063 / 96		2,081 / 80		1,977 / 84		2,118 / 84		2,087 / 90		2,063 / 90	
		원산지 표시	쌀			콩			배추김치		소고기		돼지고기		닭고기		
밥	죽		누룽지	두부	콩비지	배추	고춧가루	국내산	수입산								
								한우, 육우, 젓소									
수산물						식육·수산가공품											
오징어			코다리(명태)		동태(명태)		떡갈비		소세지		돈까스(돈육)						

* 원산지 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(ex 러시아산) 표시 / 쇠고기의 경우 국내산 한우와 육우, 젓소를 구분하여 표시합니다.
* 끼니별 간식의 열량(kcal), 단백질(g)을 각각 표시하였으며, 총 열량 / 단백질은 산출 프로그램의 소수점 단위로 차이가 날 수 있습니다.
* 표준 레시피 내 알레르기 유발 식재료가 표시되어 있으니 확인 바랍니다.

발행처 : 부천시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2024년 3월 15일
작성자 : 이수진, 정수진 영양사

4월 4주차 식단표

당뇨식 4찬 간식 2회 조·중·석식형

부천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

구분	22 (월)	23 (화)	24 (수)	25 (목)	26 (금)	27 (토)	28 (일)
아침	잡곡밥 감자다시마국 쇠고기피망볶음 브로콜리흑임자무침 취나물무침 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 돈육파리고추볶음 애호박채볶음 쌈바귀나물 배추김치	잡곡밥 두부된장국 새우살케첩조림 시금치볶음 락교무침 배추김치	잡곡밥 유부숙갓국 닭살새송이볶음 옥수수조림 요플레 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 대구살조림 그린빈볶음 새싹채소무침 배추김치	잡곡밥 미역국 쇠고기가지볶음 마늘꿀조림 머위나물 배추김치	잡곡밥 복쌈국 두부간장조림 견과류멸치볶음 양배추나물 배추김치
오전간식	결명자차	요플레	요구르트	석류차	유산균음료	우유	두유
열량(kcal) 단백질(g)	643(28) 28(1)	571(89) 28(6)	632(43) 36(1)	710(75) 31(4)	538(54) 33(1)	582(130) 28(7)	649(124) 30(7)
점심	잡곡밥 달걀찜국 마파두부 고구마맛탕 깻순나물 물김치	잡곡밥 사골우거지국 동그랑땡 명엽채조림 오이생채 동치미	하이라이스 배추맑은국 치킨너겟&소스 얼갈이나물 파김치	잡곡밥 청경채된장국 주꾸미간장볶음 방풍나물볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 홍합맑은국 돈채부추볶음 볼어묵조림 근대된장무침 볶음김치	들깨칼국수 1/2잡곡밥 갈비만두 상추겉절이 나박김치	잡곡밥 조갯살된장국 훈제오리구이&소스 부지갱이나물볶음 파채무침 배추김치
오후간식	양갱	생강차	호밀빵	참외	과배기	둥글레차	삶은달걀
열량(kcal) 단백질(g)	652(90) 25(2)	653(64) 27(1)	585(101) 31(4)	513(47) 22(2)	733(122) 34(3)	586(4) 19(1)	586(82) 27(8)
저녁	잡곡밥 근대국 해물채소볶음 당근숙주나물 달래무침 배추김치	잡곡밥 맑은닭국 가자미구이 연근조림 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥 맑은김치국 쇠불고기 미역줄기볶음 도라지나물 배추김치	잡곡밥 김파국 돈육굴소스조림 비름나물볶음 마늘종간장지 나박김치	잡곡밥 완자탕 토마토달걀볶음 감자채볶음 두릅무침 배추김치	잡곡밥 된장국 닭볶음탕 고사리볶음 동부묵무침 배추김치	잡곡밥 표고버섯탕 돈육김치볶음 콩나물무침 사과샐러드 물김치
열량(kcal) 단백질(g)	524 25	586 35	576 22	582 26	649 31	602 26	558 30
총 열량 / 단백질	1,915 / 79	1,961 / 95	1,935 / 91	1,926 / 83	2,095 / 100	1,903 / 78	1,998 / 99

원산지 표시	쌀			콩		배추김치		소고기		돼지고기	닭고기
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	국내산	수입산		
								한우, 육우, 젓소			
	수산물					식육·수산가공품					
	오징어		주꾸미			동그랑땡		명엽채		치킨너겟	

* 원산지 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(ex 러시아산) 표시 / 쇠고기의 경우 국내산 한우와 육우, 젓소를 구분하여 표시합니다.
* 끼니별 간식의 열량(kcal), 단백질(g)을 각각 표시하였으며, 총 열량 / 단백질은 산출 프로그램의 소수점 단위로 차이가 날 수 있습니다.
* 표준 레시피 내 알레르기 유발 식재료가 표시되어 있으니 확인 바랍니다.

발행처 : 부천시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2024년 3월 15일
작성자 : 이수진, 정수진 영양사

4월 5주차 식단표

당뇨식 4찬 간식 2회 조·중·석식형



부천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

구분		29 (월)		30 (화)									
아침		잡곡밥 느타리맑은국 우유달걀찜 참치양파볶음 고춧잎나물 배추김치		잡곡밥 오징어국 감자어묵조림 죽순들깨볶음 얼무나물 배추김치									
오전간식		녹차		요플레									
열량(kcal)	단백질(g)	588(4)	33(1)	558(89)	26(6)								
점심		잡곡밥 얼갈이된장국 쇠고기채소조림 컬리플라워볶음 파래무침 나박김치		잡곡밥 부추맑은국 돈육바베큐소스볶음 유부겨자채 미나리나물 배추김치									
오후간식		NEW 두부요구르트		오렌지									
열량(kcal)	단백질(g)	567(134)	24(7)	633(57)	25(2)								
저녁		잡곡밥 곰국 콩치캔무조림 다래순볶음 오이나물 배추김치		잡곡밥 시금치국 순살닭찜 당근양파볶음 양배추샐러드 물김치									
열량(kcal)	단백질(g)	605	26	641	25								
총 열량 / 단백질		1,896 / 90		1,976 / 81									

원산지 표시	쌀			콩		배추김치		소고기		돼지고기	닭고기
	밥	죽	누룽지	두부		배추	고춧가루	국내산	수입산		
								한우, 육우, 젓소			
	수산물					식육·수산가공품					
	오징어					참치(다랑어)					

* 원산지 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(ex 러시아산) 표시 / 쇠고기의 경우 국내산 한우와 육우, 젓소를 구분하여 표시합니다.
* 끼니별 간식의 열량(kcal), 단백질(g)을 각각 표시하였으며, 총 열량 / 단백질은 산출 프로그램의 소수점 단위로 차이가 날 수 있습니다.
* 표준 레시피 내 알레르기 유발 식재료가 표시되어 있으니 확인 바랍니다.