

	날짜 / 요일	8월 12일 월요일	8월 13일 화요일	8월 14일 수요일	8월 15일 목요일	8월 16일 금요일	8월 17일 토요일	8월 18일 일요일
	날씨	34도	33도	34도	34도	33도	33도	33도
조식	알림		효재초50 분당샘물학교60 공유학교5기49 159	효재초50 공유학교5기49 99	센터연합회56		AI Camp 145	AI Camp 140
	밥		흑미밥	흑미밥	흑미밥		백미밥	백미밥
	주찬		가정식카레	햄채소볶음밥	가정식카레		가정식카레	햄채소볶음밥
	국		된장국	어묵탕	된장국		순두부계란맑은탕	어묵탕
	부찬 1 김치류		국산배추김치/깍두기	국산배추김치/깍두기	국산배추김치/깍두기		국산배추김치/츄케모노	국산배추김치/츄케모노
	부찬 2		조미김	조미김	조미김		조미김	조미김
	부찬 3		비엔나소시지볶음	계란후라이	비엔나소시지볶음		비엔나소시지볶음	계란후라이
	부찬 4 기타						숙주나물	궁채절임
중식	알림	효재초50 분당샘물학교60 공유학교5기49 159	효재초50 분당샘물학교60 공유학교5기49 일동중20 179	효재초50 공유학교5기49 센터연합회56 155	센터연합회56		AI Camp 145	AI Camp 140
	밥	흑미밥	흑미밥	흑미밥	흑미밥		백미밥	백미밥
	주찬	스테이크소스 제주돼지 생고기구이	돼지고기김치말이찜	2가지 양념장 콩나물비빔밥	제주돼지 호박감자짜글이		궁중떡볶이	한식잡채
	국	된장국	오이냉국	소고기묵국	콩나물국		홍합미역국	나가사키짬뽕국
	부찬 1 김치류	국산배추김치/깍두기	국산배추김치/깍두기	국산배추김치/깍두기	국산배추김치/깍두기		국산배추김치/츄케모노	국산배추김치/츄케모노
	부찬 2	참치김치볶음	데리야키 동그랑땡	김말이튀김	어묵볶음		타르타르소스 대구생선가스	계란말이
	부찬 3	마카로니샐러드	콩나물무침	브로콜리초창	천사채샐러드		마늘쫀렘조림	망종조림
	부찬 4 부찬 5 기타	그린샐러드&드레싱 - -	그린샐러드&드레싱 - -	그린샐러드&드레싱 - -	그린샐러드&드레싱 - 조림 절임류		콩나물무침 그린샐러드&드레싱	둘해초무침 그린샐러드&드레싱
석식	알림	효재초50 분당샘물학교60 공유학교5기49 159	효재초50 공유학교5기49 99	센터연합회56		문해워크숍 60 AI Camp 145 205	AI Camp 145	AI Camp 140
	밥	흑미밥	흑미밥	흑미밥		백미밥	백미밥	백미밥
	주찬	계란말이	수제탕수육	오징어볶음덮밥		고구마돈까스	닭강정	삼색전
	국	육개장	김치국	계란탕		팽이버섯된장국	메밀소바	갈비탕
	부찬 1 김치류	국산배추김치/깍두기	국산배추김치/깍두기	국산배추김치/깍두기		국산배추김치/츄케모노	국산배추김치/츄케모노	국산배추김치/츄케모노
	부찬 2	어묵볶음	마늘쫀렘조림	미역초무침		감자튀김	칠리소스 가지튀김	김치전
	부찬 3	감자튀김	토마토파스타	숙주나물		계란장조림	미역줄기볶음	고사리나물
	부찬 4 기타	조림 절임류	조림 절임류	조림 절임류		아몬드멸치볶음	무나물	천사채무침
알레르기	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳젓은 식단표 옆에 번호로 표시합니다.							
원산지	쌀-죽,누룽지포함 (국산) 배추김치(국산), 소고기(미국산,호주산) 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산) 닭정육(브라질산) 오리(국내산,중국산) 갈치(세네갈산) 명태-동태,코다리포함 (러시아산) 고등어(국내산,노르웨이) 낙지(베트남) 꽃게(국산, 중국산) 오징어(국내산,원양산,칠레산,중국산) 콩- 두부,콩비지,콩국수 (국내산, 외국산)							

< 식단관련 문의 >

010-5888-8596

rchaan365.com

02-333-1400

< 증빙서류 요청 >

work@rchaan365.com



알찬 밥 집