

	날짜 / 요일	8월 26일 월요일	8월 27일 화요일	8월 28일 수요일	8월 29일 목요일	8월 30일 금요일	8월 31일 토요일	9월 1일 일요일
	날씨	30도	29도	31도	31도	30도	29도	31도
조식	알림		창춘초18+5 밀알28+1 (52)	창춘초18+5 밀알29 (52)				가족캠68
	밥		흑미밥 / 잡곡밥	프렌치토스트				흑미밥
	주찬		계란말이	토마토파스타				돼지고기장조림
	국		시원한 무국	스프				제주식 고기국수
	부찬 1 김치류		국산배추김치/깍두기	단무지				국산배추김치/깍두기
	부찬 2		잡채	주스				계란후라이
	부찬 3		조미김	잼				천사채샐러드
	부찬 4		콩나물무침					마늘쫀무침
기타								
중식	알림	창춘초18+5 밀알28+1 동두천중109+8 (169)	창춘초18+5 밀알28+1 동두천중155+5 (212)	창춘초18+5 밀알29 미원중 27+10 (89)	양정여중 161+6 송춘초 35+6 (208)		시니어90	가족캠68
	밥	흑미밥 / 잡곡밥	흑미밥 / 잡곡밥	흑미밥 / 잡곡밥	흑미밥 / 잡곡밥		흑미밥	흑미밥
	주찬	안동식 순살찜닭	제주돼지 제육볶음	수제 찹쌀탕수육	-		마라부대볶음	가정식카레
	국	콩나물국	바지락탕	해물순두부찌개	감자탕		계란국	해물된장찌개
	부찬 1 김치류	국산배추김치/깍두기	국산배추김치/깍두기	국산배추김치/깍두기	국산배추김치/깍두기		국산배추김치/깍두기	국산배추김치/깍두기
	부찬 2	어묵볶음	두부조림	햄감자조림	해물파전		동그랑땡계란부침	감자튀김
	부찬 3	미역줄기볶음	부추겉절이	천사채샐러드	굴소스어묵볶음		미역줄기볶음	마늘쫀햄조림
	부찬 4	팽이맛살냉채	청포묵무침	미역무초무침	도토리묵무침		콩나물무침	도토리묵무침
부찬 5	무말랭이무침	콩나물무침	옛날짜장	통마늘장아찌		산고추	깻잎지	
기타		떡볶이						
석식	알림	창춘초18+5 밀알28+1 (52)	창춘초18+5 밀알28+1 (52)				가족캠72	
	밥	흑미밥	흑미밥				흑미밥	
	주찬	순살돈까스	계란찜				옛날짜장	
	국	팽이버섯된장국	육개장				고기등뼈김치찌개	
	부찬 1 김치류	국산배추김치/깍두기	국산배추김치/깍두기				국산배추김치/깍두기	
	부찬 2	새송이햄조림	김치전				숙주나물	
	부찬 3	감자튀김	어묵볶음				어묵볶음	
	부찬 4	양념깻잎지	해초샐러드				새송이볶음	
기타								
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. 재료수급에 따라 변동 가능							
원산지	쌀-죽,누룽지포함 (국산) 배추김치(국산), 소고기(미국산,호주산) 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산,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



알 찬 밥 집