

| 구분 |  |  | 목           | 금           | 토           | 일           |
|----|--|--|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    |  |  | 1           | 2           | 3           | 4           |
| 조식 |  |  | 점곡밥         | 점곡밥         | 점곡밥         | 점곡밥         |
|    |  |  | 쇠고기무국       | 콩나물국        | 토란국         | 스프          |
|    |  |  | 산적*소스       | 코다리조림       | 죽순우북음       | 새우살볶음       |
|    |  |  | 가지볶음        | 브로컬리*소스     | 계란찜         | 얼갈이무침       |
|    |  |  | 감자샐러드       | 연근조림        | 가지볶음        | 훈제닭볶음       |
|    |  |  | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        |
|    |  |  | 618kcal/22g | 622kcal/22g | 625kcal/22g | 625kcal/21g |
| 죽  |  |  | 수삼죽         | 바섯죽         | 계란죽         | 새우살야채죽      |
| 중식 |  |  | 찰밥          | 울무밥         | 수수밥         | 흑미밥         |
|    |  |  | 미역국         | 청국장         | 곰국          | 아욱국         |
|    |  |  | 갈비구이        | 불고기         | 연어*소스       | 코다리조림       |
|    |  |  | 콩나물무침       | 과일샐러드       | 김치전         | 묵*장         |
|    |  |  | 새송이         | 얼무무침        | 잡채          | 얼갈이무침       |
|    |  |  | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        |
|    |  |  | 650kcal/23g | 650kcal/23g | 659kcal/24g | 635kcal/24g |
| 죽  |  |  | 흰죽          | 갯죽          | 흑임자죽        | 전복죽         |
| 석식 |  |  | 점곡밥         | 점곡밥         | 점곡밥         | 점곡밥         |
|    |  |  | 두부국         | 미역국         | 된장찌개        | 김치국         |
|    |  |  | 장어구이        | 떡갈비         | 오이무침        | 불고기         |
|    |  |  | 고구마순볶음      | 배추나물        | 갈치조림        | 감자조림        |
|    |  |  | 계란우라이       | 햄야채볶음       | 콩나물무침       | 숙갓두부무침      |
|    |  |  | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        |
|    |  |  | 623kcal/22g | 622kcal/22g | 623kcal/22g | 621kcal/22g |
| 죽  |  |  | 깨죽          | 흑임자죽        | 수삼죽         | 참발달죽        |
| 간식 |  |  | 요플레         | 두유          | 홍삼          | 식혜          |
|    |  |  |             |             |             |             |
|    |  |  | 주스          | 햇살          | 호박죽         | 요플레         |
|    |  |  | 231kcal     | 221kcal     | 225kcal     | 235kcal     |

\* 원산지표시 : 쌀-국내산, 배추김치-(배추)국내산, 쇠고기-(사태,전각)호주산,(육신)뉴질랜드산, 돼지고기-국내산, 닭/오리고기-국내산

\* 메뉴는 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있습니다.

## 주간식단표

10

\* 메뉴는 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있습니다.

# 주간식단표

10

| 구분 | 월           | 화           | 수           | 목(생선)       | 금           | 토           | 일           |
|----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    | 12          | 13          | 14          | 15          | 16          | 17          | 18          |
| 조식 | 점곡밥         | 점곡밥         | 점곡밥         | 점곡밥         | 점곡밥         | 점곡밥         | 점곡밥         |
|    | 북어채국        | 된장국         | 스프          | 쇠고기무국       | 두부국         | 된장국         | 미역국         |
|    | 떡갈비조림       | 어묵볶음        | 닭볶음         | 미숙무침        | 새우살볶음       | 제육볶음        | 햄박스테이크      |
|    | 오이소박이       | 고사리볶음       | 콩나물         | 불고기         | 양배무침        | 열무콩깍두침      | 죽순볶음        |
|    | 감자볶음        | 채끝살         | 호박볶음        | 연근조림        | 계란찜         | 저염짬지        | 자반&저갈       |
|    | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        |
|    | 625kcal/21g | 628kcal/22g | 626kcal/22g | 620kcal/21g | 625kcal/22g | 626kcal/21g | 623kcal/21g |
| 죽  | 개살부추죽       | 버섯죽         | 흑임자죽        | 야채죽         | 현죽          | 들깨죽         | 야채죽         |
| 중식 | 족발밥         | 수수밥         | 오곡밥         | 귀리밥         | 율무밥         | 보리밥         | 현미밥         |
|    | 아육국         | 추어탕         | 장국          | 미역국         | 설렁탕         | 토란탕         | 육개장         |
|    | 불고기         | 훈제오리        | 카레/우식       | 연어샐러드       | 미역줄기볶음      | 탕수육*소스      | 불고기         |
|    | 맛살아스볶음      | 두부*양념장      | 동태전         | 등그랑전        | 가지볶음        | 마늘종볶음       | 잡채          |
|    | 취나물         | 열무무침        | 얼갈이무침       | 감자조림        | 오이무침        | 양배추샐러드      | 오이무침        |
|    | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        |
|    | 658kcal/24g | 661kcal/24g | 650kcal/23g | 659kcal/24g | 646kcal/25g | 645kcal/23g | 635kcal/24g |
| 죽  | 수삼죽         | 새우브로컬죽      | 호박죽         | 쇠고기죽        | 녹두죽         | 현방죽         | 전복죽         |
| 석식 | 점곡밥         | 점곡밥         | 점곡밥         | 점곡밥         | 점곡밥         | 점곡밥         | 점곡밥         |
|    | 곰국          | 된장찌개        | 김치국         | 근대국         | 순두부국        | 만두국         | 어묵국         |
|    | 버섯볶음        | 불고기         | 코다리조림       | 버섯볶음        | 모듬전         | 전복야채볶음      | 장조림         |
|    | 오박볶음        | 볶음우동        | 양상추무침       | 고등조림        | 콩나물무침       | 두부*장        | 갈치조림        |
|    | 야채샐러드       | 유채나물        | 오이소박이       | 양파볶음        | 치커리불고기      | 맛살행복음       | 묵*장         |
|    | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        |
|    | 623kcal/22g | 621kcal/22g | 622kcal/21g | 624kcal/21g | 626kcal/21g | 627kcal/21g | 626kcal/22g |
| 죽  | 계란죽         | 현방죽         | 전복죽         | 표고양송이죽      | 계란죽         | 현살생선죽       | 계란죽         |
| 간식 | 핫케익         | 야채쥬스        | 두유          | 홍삼          | 요플레         | 식혜          | 햇살          |
|    | 음료          |             |             | 과일          |             | 빵           |             |
|    | 식혜          | 호박죽         | 요플레         | & 케익        | 식혜          | 주스          | 단팥죽         |
|    | 246kcal     | 221kcal     | 232kcal     | 241kcal     | 212kcal     | 227kcal     | 236kcal     |

\* 원산지표시 : 쌀-국내산, 배추김치-(배추)국내산, 쇠고기-(사태,전각)호주산,(육신)뉴질랜드산, 돼지고기-국내산, 닭/오리고기-국내산  
\* 메뉴는 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있습니다.

# 주간식단표

10

| 구분 | 월           | 화           | 수           | 목           | 금           | 토           | 일           |
|----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    | 19          | 20          | 21          | 22          | 23          | 24          | 25          |
| 조식 | 점곡밥         | 점곡밥         | 점곡밥         | 점곡밥         | 점곡밥         | 점곡밥         | 점곡밥         |
|    | 된장국         | 유부국         | 호박새우정국      | 스프          | 곰탕          | 우거지된장국      | 미역국         |
|    | 떡갈비조림       | 불고기         | 불고기         | 가지볶음        | 청경채볶음       | 너비아니조림      | 양송이볶음       |
|    | 가지소볶음       | 아스파라볶음      | 오이무침        | 버섯볶음        | 불고기         | 볼로네즈볶음      | 훈제오리        |
|    | 우영조림        | 명란젓         | 감자볶음        | 연근조림        | 감자샐러드       | 짜사이         | 양파피망볶음      |
|    | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        |
|    | 625kcal/22g | 621kcal/22g | 622kcal/22g | 624kcal/21g | 626kcal/21g | 623kcal/21g | 622kcal/22g |
| 죽  | 녹두죽         | 흑임자죽        | 개살부추죽       | 야채죽         | 쇠고기죽        | 전복죽         | 현살생선죽       |
| 중식 | 점곡밥         | 귀리밥         | 저조밥         | 찰솔무밥        | 보리밥         | 수수밥         | 흑미밥         |
|    | 국~수         | 아육국         | 도가니탕        | 미역국         | 장국          | 청국장         | 곰국          |
|    | 콩나물무침       | 류산슬         | 부추배무침       | 수육*새우젓      | 비빔밥         | 훈제오리        | 불고기         |
|    | 비빔만두        | 연어*소스       | 임연수조림       | 두부*양념       | 묵*장         | 감자조림        | 호박볶음        |
|    | 계란찜         | 취나물볶음       | 김치전         | 열무나물        | 치킨마요        | 오이무침        | 계란찜         |
|    | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        |
|    | 653kcal/23g | 656kcal/24g | 664kcal/25g | 659kcal/23g | 654kcal/23g | 645kcal/23g | 643kcal/24g |
| 죽  | 호박죽         | 새우브로컬죽      | 수삼죽         | 전복죽         | 현죽          | 계란죽         | 들깨죽         |
| 석식 | 점곡밥         | 점곡밥         | 점곡밥         | 점곡밥         | 점곡밥         | 점곡밥         | 점곡밥         |
|    | 바지락무국       | 어묵국         | 된장찌개        | 근대국         | 꽃게탕         | 북어국         | 스프          |
|    | 닭갈비         | 장어구이        | 완자전         | 고등어조림       | 제육볶음        | 장조림         | 닭찜          |
|    | 양배추쌈*장      | 얼갈이무침       | 미나리무침       | 과일샐러드       | 오이지         | 비름나물        | 순대볶음        |
|    | 마늘종볶음       | 계란찜         | 곤약냉채        | 호박볶음        | 얼갈이무침       | 불고기         | 곤드레볶음       |
|    | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        |
|    | 624kcal/22g | 625kcal/22g | 621kcal/22g | 623kcal/22g | 626kcal/22g | 623kcal/21g | 624kcal/22g |
| 죽  | 야채죽         | 현방죽         | 계란죽         | 버섯죽         | 흑임자죽        | 새우야채죽       | 수삼죽         |
| 간식 | 음료          | 식혜          | 야채쥬스        | 요플레         | 원           | 두유          | 햇살          |
|    | 빵           | 단팥죽         |             |             | 음료          |             |             |
|    | 요플레         |             | 홍삼          | 과일          | 핫케익         | 식혜          | 비피더스        |
|    | 227kcal     | 238kcal     | 205kcal     | 235kcal     | 265kcal     | 213kcal     | 221kcal     |

\* 원산지표시 : 쌀-국내산, 배추김치-(배추)국내산, 쇠고기-(사태,전각)호주산,(육신)뉴질랜드산, 돼지고기-국내산, 닭/오리고기-국내산  
\* 메뉴는 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있습니다.



| 구분 | 월           | 화           | 수           | 목           | 금           | 토           |  |
|----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|
|    | 26          | 27          | 28          | 29          | 30          | 31          |  |
| 조식 | 점곡밥         | 점곡밥         | 점곡밥         | 점곡밥         | 점곡밥         | 점곡밥         |  |
|    | 재침국         | 스프          | 순두부국        | 곰국          | 미역국         | 무국          |  |
|    | 불고기         | 크로켓         | 닭가슴살무침      | 새우아스볶음      | 떡갈비         | 채끝살         |  |
|    | 동태전         | 취나물         | 얼갈이무침       | 계란찜         | 훈제오리        | 느타리볶음       |  |
|    | 연근조림        | 감자채볶음       | 짜사이         | 야채볶음        | 무조림         | 오이지         |  |
|    | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        |  |
|    | 625kcal/22g | 621kcal/21g | 620kcal/21g | 622kcal/22g | 624kcal/21g | 623kcal/22g |  |
| 죽  | 새우부로컬죽      | 수삼죽         | 흑임자죽        | 흰죽          | 쇠고기죽        | 버섯죽         |  |
| 중식 | 흑미밥         | 차조밥         | 귀리밥         | 찰밥          | 점곡밥         | 귀리밥         |  |
|    | 비빔밥         | 아욱국         | 청국장         | 등뼈감자탕       | 국수          | 탕국          |  |
|    | 연어+소스       | 아구찜         | 고갈비         | 잡채          | 샐러드         | 찜닭          |  |
|    | 장국/후식       | 연근조림        | 동글전         | 새송이대리볶음     | 돈까스         | 가지볶음        |  |
|    | 계란찜         | 콩나물잡채       | 열무나물        | 소세지짜리       | 오박볶음        | 두부+양념장      |  |
|    | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        |  |
|    | 648kcal/23g | 653kcal/24g | 659kcal/23g | 655kcal/24g | 653kcal/23g | 659kcal/25g |  |
| 죽  | 현미죽         | 계란야채죽       | 야채죽         | 수삼죽         | 새우야채죽       | 건과죽         |  |
| 석식 | 점곡밥         | 점곡밥         | 점곡밥         | 점곡밥         | 점곡밥         | 점곡밥         |  |
|    | 된장국         | 설렁탕         | 만두국         | 근대국         | 곰탕          | 아욱국         |  |
|    | 달볶음         | 훈제오리        | 탕수육         | 채끝살         | 육전          | 장조림         |  |
|    | 연두부+장       | 무나물         | 영양조식샐러드     | 나물무침        | 버섯볶음        | 잡채          |  |
|    | 오이지무침       | 모듬전         | 고사리볶음       | 어묵볶음        | 콩나물무침       | 배추나물        |  |
|    | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        | 포기김치        |  |
|    | 623kcal/22g | 624kcal/21g | 623kcal/21g | 628kcal/21g | 622kcal/22g | 621kcal/21g |  |
| 죽  | 버섯죽         | 흑임자죽        | 쇠고기죽        | 들깨죽         | 현미죽         | 계란야채죽       |  |
| 간식 | 주스          | 포카리         | 요플레         | 햇살          | 두유          | 파일          |  |
|    | 햇케익         | 파일          |             | 단팥죽         |             |             |  |
|    | 음료          |             | 두유          |             | 요플레         | 식혜          |  |
|    | 236kcal     | 225kcal     | 223kcal     | 235kcal     | 220kcal     | 227kcal     |  |

\* 원산지표시 : 함·국내산, 배추김치·(배추)국내산, 쇠고기·(시테,전각)호주산,(육심)뉴질랜드산, 돼지고기·국내산, 닭·오리고기·국내산

\* 메뉴는 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있습니다.

\* 메뉴는 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있습니다.