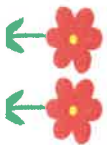


♥주간식단표♥



영양사: 김 수 애

2025.10.01

~

2025.10.05

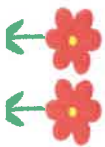
구분	수(10/1)	목(10/2)	금(10/3)	토(10/4)	일(10/5)
행복을 여는 아침	흰밥/잡곡밥 무청된장국 모듬햄아채볶음 명엄채볶음 비름나물무침	흰밥/잡곡밥 근대된장국 아채스크램블 주키니나물 오이생채	흰밥/잡곡밥 무청된장국 돈민찌두부조림 죽순들깨나물 도시락김	흰밥/잡곡밥 아욱된장국 부들어묵아채조림 미역줄기나물 고추잎무침	흰밥/잡곡밥 호박감자된장국 페리곤약장조림 참깨브로컬리 숙주나물무침
정성이 가득한 점식	흰밥/잡곡밥 유부장국 카레소스 어묵메란조림 숙주나물무침	흰밥/잡곡밥 두부김치찌개 가지미구이 고구마줄기나물 무생채무침	흰밥/잡곡밥 들깨미역국 간장찜닭 느타리버섯볶음 호박고지나물	흰밥/잡곡밥 순두부찌개 아채게란찜 치커리유자무침 햄마늘종조림	흰밥/잡곡밥 미역국 우물고기숙주볶음 오색모듬전 흑임자연근샐러드
복두죽					
표고아채죽					
죽					
소고기아채죽					
닭아채죽					
건강을 생각 하는 저녁	흰밥/잡곡밥 맑은버섯탕 조기구이 진미채무침 미역줄기나물	흰밥/잡곡밥 내장국밥 왕만두 도라지무침 콩나물무침	흰밥/잡곡밥 근대된장국 코다리옛장조림 들깨올방개묵 부추오이무침	흰밥/잡곡밥 들깨무채국 미니리오리불고기 가지나물무침 꼬시래기무침	흰밥/잡곡밥 순살감자탕 온두부/부추장 새송이버섯나물 무생채무침
모듬아채죽					
모듬아채죽					
표고아채죽					
해물죽					
표고아채죽					

★ 식고기-호주산(예외,사골,잡뼈-국내산), 돼지고기-국내산(예외,수육-오스트리아산), 닭고기-국내산(예외,닭정육-브라질산), 오리고기-국내산///
김치-배추국산 고추가루중국산, 썰-국내산///오징어-아르헨티나산,(조기,낙지,홍합살,바지락,새우,꽃게-중국산),(갈치-세네갈산),(코다리,가지미,명태(동태탕용)-러시아산),

(우렁이,지반,삼치-국내산),(임연수-미국산),(꽁치-대만산),(간소용큰새우-베트남산)

★★★★★★★★위의 식단은 식재료 수급 사정에 따라 달라질 수 있습니다.★★★★★★★★

♥주간식단표♥



영양사: 김 수 애

2025.10.06

~

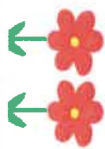
2025.10.12

구분	월(10/6)	화(10/7)	수(10/8)	목(10/9)	금(10/10)	토(10/11)	일(10/12)
행복을 여는 아침	헌밥/잡곡밥 냉이된장국 닭가슴살아채볶음 마늘쫄조림 김자반볶음	헌밥/잡곡밥 무청된장국 돈채피망볶음 콩나물무침 간장깻잎지	헌밥/잡곡밥 근대된장국 아채스크램블 명엽채볶음 비름나물무침	헌밥/잡곡밥 무청된장국 모듬헬아채볶음 주키니나물 오이생채	헌밥/잡곡밥 아욱된장국 돈민찌두부조림 죽순들깨나물 도시락김	헌밥/잡곡밥 무청된장국 부들어묵아채조림 미역줄기나물 고추잎무침	헌밥/잡곡밥 호박감자된장국 파리메란장조림 흑임자브로컬리 숙주나물무침
	브로컬리죽	새우살아채죽	비지락죽	브로컬리죽	브로컬리죽	표고아채죽	모듬아채죽
정성이 가득한 점심	헌밥/잡곡밥 육개장 조기구이 한식점채/식혜 취나물볶음	헌밥/잡곡밥 콩나물국 돼지갈비찜 들깨고시리나물 무생채무침	헌밥/잡곡밥 뼈해장국 순두부/양념장 연근조림 죽순조림	헌밥/잡곡밥 아욱된장국 제육볶음 상추쌈/쌈장 청포묵김무침	헌밥/잡곡밥 파게린국 갈치구이 불어묵아채볶음 호박나물	헌밥/잡곡밥 콩비지찌개 떡갈비아채조림 돌나물초무침 새송이버섯나물	헌밥/잡곡밥 미역국 훈제오리불고기 부추양파겉절이 호박고지나물
	깨죽	모듬아채죽	복두죽	표고아채죽	깨죽	소고기아채죽	닭아채죽
건강을 생각 하는 저녁	헌밥/잡곡밥 시래기된장국 떡갈비/파채무침 오색청포묵무침 미역오이무침	헌밥/잡곡밥 토란탕 해물알찜 호박고지나물 도시락김	헌밥/잡곡밥 유부장국 콩치김치조림 감자채볶음 마늘쫄조림	헌밥/잡곡밥 애호박찌개 백순대아채볶음 더덕아채무침 고구마줄기나물	헌밥/잡곡밥 유부장국 함박스테이크 알감자조림 고들빼기무침	헌밥/잡곡밥 소고기무국 오징어아채볶음 죽순들깨나물 파래자반무침	헌밥/잡곡밥 근대된장국 갈치감자조림 콩나물무침 열무나물
	모듬아채죽	닭아채죽	모듬아채죽	모듬아채죽	표고아채죽	해물죽	표고아채죽

★ 쇠고기-호주산(예외,사골,잡뼈-국내산), 돼지고기-국내산(예외,수육-오스트리아산), 닭고기-국내산(예외,닭정육-브라질산), 오리고기-국내산///
김치-배추국산, 고추기루종국산, 썰-국내산///오징어-아르헨티나산,(조기,낙지,홍합살,비지락,새우,꽃게-중국산),(갈치-세네갈산),(코다리,가자미,명태(동태탕용)-러시아산),

(우렁이,자반,삼치-국내산),(임연수-미국산),(콩치-대만산),(간쑤용큰새우-베트남산)

★★★★★위의 식단은 식재로 수급 사정에 따라 달라질 수 있습니다.★★★★★



♥ 주간식단표 ♥

영양사: 김 수 애

2025.10.13

~

2025.10.19

구분	월(10/13)	화(10/14)	수(10/15)	목(10/16)	금(10/17)	토(10/18)	일(10/19)
행복을 여는 아침	흰밥/잡곡밥 냉이된장국 닭가슴살아채볶음 마늘종조림 도시락김	흰밥/잡곡밥 무청된장국 돈채 피망볶음 콩나물무침 간장깻잎지	흰밥/잡곡밥 근대된장국 오리훈제볶음 명엽채볶음 방풍나물무침	흰밥/잡곡밥 무청된장국 모듬햄아채볶음 주키니나물 오이생채	흰밥/잡곡밥 아욱된장국 돈민찌두부조림 죽순들깨나물 도시락김	흰밥/잡곡밥 무청된장국 부들어묵아채조림 미역줄기나물 도라지무침	흰밥/잡곡밥 호박감자된장국 새알응심이만두 흑임자브로컬리 간장깻잎지
	브로컬리죽	새우살아채죽	바지락죽	브로컬리죽	브로컬리죽	표고아채죽	모듬아채죽
	흰밥/잡곡밥 무청된장국 삼치구이 감지채볶음 오이겉절이	흰밥/잡곡밥 유부장국 짜장소스 비엔나이채볶음 취나물무침	흰밥/잡곡밥 건새우미역국 청경채우물고기 한식잡채 도라지무침	흰밥/잡곡밥 냉이된장국 생선까스/소스 실곤약아채무침 콩나물무침	흰밥/잡곡밥 썩갠어묵탕 닭볶음탕 도토리묵아채무침 마늘종조림	흰밥/잡곡밥 소고기무국 페리메란장조림 흑임자연글셀러드 숙주나물무침	흰밥/잡곡밥 유부장국 참스테이크 애호박느타리버섯 치커리겉절이
	개죽	모듬아채죽	단호박죽	표고아채죽	개죽	소고기아채죽	닭아채죽
건강을 생각 하는 저녁	흰밥/잡곡밥 썩갠동태탕 어묵메린조림 가지나물무침 참나물겉절이	흰밥/잡곡밥 냉이된장국 조기구이 도토리묵/양념장 죽순나물	흰밥/잡곡밥 꽃게탕 아채 게란찜 명태회아채무침 비름나물무침	흰밥/잡곡밥 유부장국 고추장돈불고기 해초유자셀러드 감지채볶음	흰밥/잡곡밥 얼갈이된장국 파채너비아니 취나물무침 미니리무채무침	흰밥/잡곡밥 미역국 쭈꾸미삼겹볶음 죽순들깨나물 방풍나물무침	흰밥/잡곡밥 얼갈이된장국 갈치구이 새알젓/김 건곤드레나물
	모듬아채죽	닭아채죽	모듬아채죽	모듬아채죽	표고아채죽	해물죽	표고아채죽
	★ 쇠고기-호주산(예외, 시골, 접빠-국내산), 돼지고기-국내산(예외, 수육-오스트리아산), 닭고기-국내산(예외, 닭정육-브라질산), 오리고기-국내산///						
	김치-배추국산 고추가루중국산, 쌀-국내산///오징어-아르헨티나산, (조기, 낙지, 홍합살, 바지락, 새우, 꽃게-중국산), (갈치-세네갈산), (코다리, 가지미, 명태(동태탕용)-러시아산),						

(우렁이, 자반, 삼치-국내산), (임연수-미국산), (콩치-대만산), (간소용큰새우-베트남산)

★★★★★위의 식단은 식재료 수급 사정에 따라 달라질 수 있습니다.★★★★★

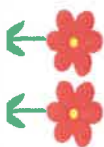
♥ 주 간 식 단 표 ♥

영양사: 김 수 애

2025.10.20

~

2025.10.26



구분	월(10/20)	화(10/21)	수(10/22)	목(10/23)	금(10/24)	토(10/25)	일(10/26)
행복을 여는 아침	흰밥/잡곡밥 냉이된장국 닭가슴살이채볶음 마늘쫄조림 김자반볶음	흰밥/잡곡밥 무청된장국 돈체 피망볶음 콩나물무침 간장깻잎지	흰밥/잡곡밥 근대된장국 우민찌두부조림 명엽채볶음 비름나물무침	흰밥/잡곡밥 무청된장국 모듬햄이채볶음 주키니나물 오이생채	흰밥/잡곡밥 아욱된장국 이채스크렐블 죽순들깨나물 도시락김	흰밥/잡곡밥 무청된장국 부들어묵이채조림 미역줄기나물 고추잎무침	흰밥/잡곡밥 호박감자된장국 페리메란장조림 흑임자브로컬리 무생채무침
	브로컬리족						
	새우살이채족						
	바지락족						
정성이 가득한 점심	흰밥/잡곡밥 닭곰탕 미트볼이채조림 주키니나물 콩나물무침	흰밥/잡곡밥 복엇국 돈시태편 가지나물볶음 부추양파겉절이	흰밥/잡곡밥 무청된장국 계린스크렐블 콩나물/무생채 상추채/김가루	흰밥/잡곡밥 미역국 순살닭조림 오색청포묵무침 깻잎순나물	흰밥/잡곡밥 근대된장국 오징어돈불고기 상추쌈/쌈장 호박고지나물	흰밥/잡곡밥 유부장국 코다리무조림 순두부/양념장 느타리버섯나물	흰밥/잡곡밥 토란탕 제육볶음 해초유자샐러드 콩나물무침
	깨족						
	모듬아채족						
	단호박족						
건강을 생각 하는 저녁	흰밥/잡곡밥 아욱된장국 가지미구이 알감자조림 참나물무침	흰밥/잡곡밥 유부장국 하이라이스 불고기고로케 오이생채	흰밥/잡곡밥 알탕 고기메밀전병 취나물볶음 열무된장나물	흰밥/잡곡밥 무청된장국 새우까스/소스 돌나물초무침 파래자반무침	흰밥/잡곡밥 호박고추장찌개 참스테이크 마늘쫄조림 오복지무침	흰밥/잡곡밥 부대찌개 닭가슴살냉채 숙주맛살무침 참나물무침	흰밥/잡곡밥 감자된장국 조기구이 더덕이채무침 파래자반무침
	모듬아채족						
	닭아채족						
	모듬아채족						
모듬아채족							표고아채족
모듬아채족							해물족
모듬아채족							표고아채족

★ 식고기-호주산(예외,사골,잡뼈-국내산), 돼지고기-국내산(예외,수육-오스트리아산), 닭고기-국내산(예외,닭정육-브라질산), 오리고기-국내산///
김치-배추국산 고추가루중국산, 썰-국내산///오징어-아르헨티나산,(조기,낙지,홍합살,바지락,새우,꽃게-중국산),(갈치-세네갈산),(코다리,가지미,명태(동태탕용)-러시아산),

(우렁이,자반,삼치-국내산),(임연수-미국산),(꽂치-대만산),(간소용큰새우-베트남산)

★★★★★위의 식단은 식재료 수급 사정에 따라 달라질 수 있습니다.★★★★★

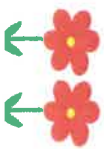
♥ 주 간 식 단 표 ♥

영양사: 김 수 애

2025.10.27

~

2025.10.31



구분	월(10/27)	화(10/28)	수(10/29)	목(10/30)	금(10/31)		
행복을 여는 아침	흰밥/잡곡밥 냉이된장국 닭가슴살아채볶음 마늘쫄조림 도시락김	흰밥/잡곡밥 무청된장국 돈채 피망볶음 콩나물무침 간장깻잎지	흰밥/잡곡밥 근대된장국 모듬햄아채볶음 진미채무침 비름나물무침	흰밥/잡곡밥 무청된장국 아채스크램블 새우살जू키니나물 오이생채	흰밥/잡곡밥 아욱된장국 돈민찌두부조림 죽순들깨나물 도시락김		
	브로컬리족	새우살아채족	바지락족	브로컬리족	브로컬리족		
정성이 가득한 점심	흰밥/잡곡밥 장어탕 아채 케란찜 명엽채볶음 열무된장나물	흰밥/잡곡밥 냉이된장국 간장블고기 치커리유자무침 도리지무침	흰밥/잡곡밥 청국장찌개 페리메란장조림 우렁살아채무침 마늘쫄조림	흰밥/잡곡밥 냉이된장국 임연수구이 뿌리채소조림 콩나물무침	흰밥/잡곡밥 유부장국 돈까스/소스 실곤약아채무침 새송이버섯나물		
	깨죽	모듬아채족	단호박족	표고아채족	깨죽		
건강을 생각 하는 저녁	흰밥/잡곡밥 근대된장국 우블고기숙주볶음 미나리아채무침 청경채나물	흰밥/잡곡밥 유부장국 고등어조림 사각어묵볶음 비름나물무침	흰밥/잡곡밥 콩나물국 한방수육 상추양파겉절이 죽순나물	흰밥/잡곡밥 모듬어묵국 닭갈비 감자채볶음 건파래무침	흰밥/잡곡밥 파게린국 순살이귀찜 흑임자물방개묵 방풍나물무침		
	모듬아채족	닭아채족	모듬아채족	모듬아채족	표고아채족		

★ 식고기-호주산(예외,시골,잡배-국내산), 돼지고기-국내산(예외,수육-오스트리아산), 닭고기-국내산(예외,닭정육-브리질산), 오리고기-국내산/// 김치-배추국산 고추가루중국산, 찜-국내산///오징어-아르헨티나산,(조기,낙지,홍합살,바지락,새우,꽃게-중국산),(갈치-세네갈산),(코다리,가자미,명태(동태탕용)-러시아산),

(우렁이,자반,삼치-국내산),(임연수-미국산),(콩치-대만산),(간소용큰새우-베트남산)

★★★★★위의 식단은 식재료 수급 사정에 따라 달라질 수 있습니다.★★★★★