

2024년 11월 식단표

일자/요일						1(금)	2(토)
아침						잡곡밥 미소장국 돈육장조림 오그락지무침 조미김 배추김치	잡곡밥 채식육개장 계란피망볶음 낙지젓갈무침 파래자반 배추김치
점심						잡곡밥 얼갈이된장국 삼치데리야끼구이 고구마순볶음 영양무생채 배추김치	카레라이스 팽이장국 고추장어묵볶음 멕시칸샐러드 배추김치
저녁						잡곡밥 미역국 섭산적 쥬키니볶음 쫄상추무침 배추김치	잡곡밥 콩비지백탕 매실청닭조림 파프리카감자볶음 적양배추피클 배추김치
오전간식						카스타드/두유	옥수수스프
오후간식						연시	굴림만두

일자/요일	3(일)	4(월)	5(화)	6(수)	7(목)	8(금)	9(토)
아침	잡곡밥 어묵국 소고기두부조림 수제무장아찌 돌자반 배추김치	잡곡밥 바지락탕 토마토계란볶음 무말랭이무침 도시락김 배추김치	잡곡밥 물만두국 메추리알조림 우영조림 김부각 배추김치	잡곡밥 팽이장국 버섯전 사과치커리무침 건파래자반 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 우유계란찜 궁채장아찌 도시락김 배추김치	잡곡밥 다시마채무국 연두부/맛간장 잔멸치볶음 조미김 배추김치	잡곡밥 단배추국 돈채굴소스볶음 취나물무침 재래김/양념장 배추김치
점심	콩나물표고비빔밥 (부추양념장) 미소장국 꼬들오이지무침 배추김치	잡곡밥 북어국 오징어볶음 시금치나물무침 병아리콩조림 배추김치	잡곡밥 근대국 소고기팽이볶음 탕평채 다시마쌈/초장 배추김치	잡곡밥 계란실파국 제육볶음 양배추찜/쌈장 파리고추어묵조림 배추김치	잡곡밥 미역국 한식잡채 숙주나물무침 느타리버섯볶음 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 야채계란말이 감자조림 오이부추무침 배추김치	유니짜장밥 유부장국 야채고로케/케찹 짜사이무침 배추김치
저녁	잡곡밥 오징어무국 옛날소세지전 고춧잎무침 단배추나물무침 배추김치	잡곡밥 손수제비국 돈채굴소스볶음 고사리나물무침 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 홍합탕 감자전 쥬키니볶음 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 떡갈비조림 시래기된장지짐 쥐어채조림 배추김치	잡곡밥 근대국 임연수구이 미역줄기볶음 단무지무침 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 훈제오리볶음 매콤콩나물무침 오복지무침 배추김치	잡곡밥 시락국 순대야채볶음 연근조림 단호박범벅 배추김치
오전간식	카스타드/두유	비피더스	양송이스프	그릭요거트	카스타드/두유	비피더스	크림스프
오후간식	찐고구마/식혜	사과	안흥찐빵/주스	참쌀전병	방울증편/매실차	머핀/주스	굴

일자/요일	10(일)	11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
아침	잡곡밥 미역국 돈육두부조림 도라지양념구이 조미김 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 맛살전 청경채무침 도시락김 배추김치	잡곡밥 조랭이떡국 감자채볶음 쥐어채조림 맛자반 배추김치	잡곡밥 열무된장국 계란장조림 오그락지무침 김부각 배추김치	잡곡밥 콩나물국 두부조림 고춧잎무침 건파래볶음 배추김치	잡곡밥 어묵국 소고기굴소스볶음 오이깍둑무침 도시락김 배추김치	잡곡밥 유부장국 두부구이 엄지송이볶음 조미김 배추김치
점심	새우볶음밥 미소장국 어린잎샐러드 적양배추피클 배추김치	잡곡밥 시락국 코다리무조림 애호박볶음 콩나물삼색채 배추김치	잡곡밥 햄모듬찌개 돼지주물럭 연근조림 가지나물볶음 배추김치	잡곡밥 어묵국 닭볶음탕 두부양념조림 잔멸치볶음 배추김치	잡곡밥 감자양파국 소고기불고기 쫄상추무침 고구마순나물볶음 배추김치	잡곡밥 두부장국 훈제오리피망볶음 볼어묵조림 서리태콩자반 배추김치	잔치국수 고명(호박/당근채 계란지단/김가루) 반달단무지 배추김치
저녁	잡곡밥 소고기해장국 동그랑땡전 미나리초무침 사과치커리무침 배추김치	잡곡밥 참치찌개 계란찜 새송이볶음 볼어묵조림 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 마파두부 유부맛살무침 오복지무침 배추김치	잡곡밥 아욱국 고기완자전 유채나물무침 키드니콩조림 배추김치	잡곡밥 미소장국 해물야채볶음 브로콜리/초장 아삭고추버무리 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 맛있는잡채 청포묵버무리 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥 모시조개탕 돼지갈비찜 콩나물무침 무말랭이무침 배추김치
오전간식	비피더스	옥수수스프	카스타드/두유	플레인요거트	비피더스	크림스프	카스타드/두유
오후간식	바나나	삶은밤/식혜	과일푸딩	포자만두	잔기지떡/보리차	방울토마토	핫도그/주스

일자/요일	17(일)	18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
아침	잡곡밥 우거지국 메추리알장조림 고춧잎무침 다시마튀각 배추김치	잡곡밥 근대국 햄계란볶음 서리태콩조림 도시락김 배추김치	잡곡밥 북어국 두부양념조림 숙주나물무침 조미김 배추김치	잡곡밥 호박새우전국 매실청닭조림 참나물무침 돌자반 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 숙갓두부버무리 진미채무침 도시락김 배추김치	잡곡밥 들깨버섯국 우유계란찜 비엔나소세지볶음 파래자반 배추김치	잡곡밥 김치국 연두부/맛간장 어묵조림 조미김 배추김치
점심	곤드레비빔밥 (부추양념장) 소고기양념볶음 미소장국 배추김치	잡곡밥 단배추국 순살찜닭 미역줄기볶음 시금치나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 소고기당면볶음 부추적양파겉절이 도토리묵/양념장 배추김치	잡곡밥 미소장국 김계란말이 파리고추멸치볶음 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 바지락무국 오징어야채볶음 알감자조림 우영참깨소스무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 고추장불고기 양배추찜/쌈장 영양무생채 배추김치	카레라이스 일식장국 과일샐러드 배추김치
저녁	잡곡밥 콩비지백탕 섭산적 미역줄기볶음 무숙채 배추김치	잡곡밥 다시마채무국 순대볶음 꼬시래기초무침 양배추무피클 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 임연수구이 물파래초무침 비름나물무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 돈채피망잡채 알감자조림 마늘쫀조림 배추김치	잡곡밥 팽이장국 너비아니구이 가지튀김/양념장 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 채식육개장 부추전 새송이버섯볶음 다시마쌈/초장 배추김치	잡곡밥 돈육짜글이 훈제오리볶음 명엽채조림 오징어젓갈무침 배추김치
오전간식	비피더스	카스타드/두유	양송이스프	플레인요거트	비피더스	카스타드/두유	옥수수스프
오후간식	사과	단호박범벅	롤케익/주스	천혜향	꿀떡/식혜	바나나	안흥찐빵/주스

일자/요일	24(일)	25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

아침	잡곡밥 소고기무국 계란장조림 가지나물볶음 도시락김 배추김치	잡곡밥 시락국 마파두부 고구마순볶음 조미김 배추김치	잡곡밥 연두부새우탕 온두부찜 파인연근조림 건파래자반 볶음김치	잡곡밥 유부계란국 피망계란볶음 참쌀콩조림 도시락김 배추김치	잡곡밥 김치국 돈육메알장조림 취나물무침 곱창김/양념장 배추김치	잡곡밥 열무된장국 스크램블에그 콜라비생채 조미김 배추김치	잡곡밥 버섯찌개 닭가슴살초무침 청경채겉절이 도시락김 배추김치
점심	소고기볶음밥 유부장국 마카로니샐러드 적양배추피클 배추김치	잡곡밥 아욱국 닭갈비 감자채볶음 비름나물무침 배추김치	잡곡밥 황태국 어묵잡채 콩나물무침 새우살애호박볶음 배추김치	잡곡밥 미역국 제육볶음 숙갓두부버무리 오이깍둑무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 소고기숙주볶음 유부크래미냉채 다시마쌈/초장 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 삼치카레구이 올방개묵무침 브로콜리숙회 배추김치	가락국수 고명(호박/당근채) 계란지단/김가루) 단무지무침 볶음김치
저녁	잡곡밥 홍합탕 스모크햄볶음 세멸치조림 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥 손수제비국 고등어조림 사과치커리무침 아삭고추무침 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 주꾸미볶음 단호박견과조림 양배추피클 배추김치	잡곡밥 단배추국 동그랑땡전 느타리버섯볶음 수제무장아찌 배추김치	잡곡밥 채식육개장 감자전 엄지송이볶음 꼬들오이지무침 배추김치	잡곡밥 물만두국 돈육피망볶음 실곤약야채무침 마늘쫄무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 오삼불고기 시래기된장지짐 무숙채 배추김치
오전간식	카스타드/두유	비피더스	그릭요거트	크림스프	비피더스	카스타드/두유	옥수수스프
오후간식	딤섬	찐고구마/보리차	방울토마토	밤만쥬/주스	호박설기떡/식혜	굴	찰보리빵/주스

쌀(국내산), 김치(배추:국내산,고춧가루:중국산), 우육(호주산),돈육(국내산),계육(국내산/브라질산),고등어삼치(국내산),콩치(원양산)
위 식단은 식품 수급 사정상 변경될 수 있습니다.

