

10 월 식 단 표

영양사	결제란
김나은	

요일	월	화	수	목	금	토	일
1주				10월 1일 (목)	10월 2일 (금)	10월 3일 (토)	10월 4일 (일)
아침				백미밥 / 흰죽 근대된장국 메추리알곤약조림 표고양배추볶음 파래무침 배추김치	백미밥 / 흰죽 사골우거지국 다짐육배추찜 고사리지짐 김구이 배추김치	백미밥 / 흰죽 호박된장국 부추계란볶음 들깨머위나물 오복채무침 배추김치	백미밥 / 흰죽 감자양파국 참치야채볶음 유자오이지무침 김구이 배추김치
				487kcal	464kcal	483kcal	475kcal
점심				<생일특식> 잡곡밥 / 영양닭죽 소고기미역국 돈육불고기 한식잡채 야채샐러드키워드레싱 배추김치	잡곡밥 / 당근죽 청국장찌개 닭다리살채소볶음 일식무조림 부추무침 배추김치	잡곡밥 / 병아리콩죽 가쓰오어묵김치국 돈채피망볶음 고구마당근조림 숙갓두부무침 배추김치	잡곡밥 / 홍합죽 만두국 양송이미트볼조림 미니새송이볶음 얼갈이된장무침 배추김치
				742kcal	671kcal	669kcal	674kcal
저녁				잡곡밥 / 흑임자죽 바지락맑은국 야채게맛살계란찜 알마늘감자조림 취나물볶음 배추김치	잡곡밥 / 옥수수죽 콩나물국 해물완자야채조림 파리고추무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 / 녹두죽 들깨무챗국 닭살야채조림 미역초무침 고구마순볶음 배추김치	잡곡밥 / 치즈죽 열무된장국 돈육마늘쫄볶음 감자채볶음 토란대들깨무침 배추김치
				577kcal	629kcal	598kcal	575kcal

2주	10월 5일 (월)	10월 6일 (화)	10월 7일 (수)	10월 8일 (목)	10월 9일 (금)	10월 10일 (토)	10월 11일 (일)
아침	백미밥 / 흰죽 토란국 양념두부찜 해바라기씨멸치볶음 김구이 배추김치	백미밥 / 흰죽 들깨아욱국 토마토스크램블에그 브로콜리양송이볶음 궁채장아찌 배추김치	백미밥 / 흰죽 버섯맑은국 컬리플라워다짐육볶음 병아리콩조림 김구이 배추김치	백미밥 / 흰죽 우거지된장국 야채계란찜 미역줄기볶음 양념깻잎지 배추김치	백미밥 / 흰죽 콩가루배추국 메추리알파리고추조림 목이버섯야채볶음 김구이 배추김치	백미밥 / 흰죽 근대국 팽이버섯계란볶음 우거지지짐 오그락지무침 배추김치	백미밥 / 흰죽 시래기국 어묵야채볶음 열무된장나물 김구이 배추김치
	471kcal	483kcal	475kcal	467kcal	479kcal	484kcal	463kcal
점심	잡곡밥 / 브로콜리죽 감자수제비국 야채부대햄볶음 참나물무침 무생채 배추김치	<면요리> 잡곡밥 / 표고버섯죽 메밀온국수 고로케 오이지무침 요구르트 배추김치	잡곡밥 / 시금치죽 참치추어탕 훈제오리야채볶음 우엉채조림 도라지무침 배추김치	<일품요리> 잡곡밥 / 땅콩죽 유부장국 카레라이스 탕수강정 단무지채무침 배추김치	잡곡밥 / 미역죽 호박고추장찌개 닭갈비 마늘쫄면치볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 / 감자죽 채개장 돈채청경채볶음 무조림 치커리무침 배추김치	잡곡밥 / 참깨죽 콩비지찌개 동그랑땡야채조림 호박볶음 비름나물 배추김치
	659kcal	677kcal	658kcal	709kcal	662kcal	638kcal	643kcal
저녁	잡곡밥 / 참치죽 시금치된장국 민짜그린빈스볶음 연근조림 근대된장나물 배추김치	잡곡밥 / 아몬드죽 무채된장국 임연수구이 고구마채볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 / 양송이죽 황태뭇국 야채김치전 매콤콩나물무침 배추파프리카찜 배추김치	잡곡밥 / 들깨죽 어묵국 돈채죽순볶음 알감자버터조림 아삭이고추된장무침 배추김치	잡곡밥 / 고구마죽 들깨미역국 미니돈까스+소스 부추양파무침 양배추샐러드 배추김치	잡곡밥 / 아욱죽 유채된장국 맛살숙주무침 참치김치볶음 고춧잎나물 배추김치	잡곡밥 / 우엉죽 냉이된장국 돈육야채볶음 가지볶음 숙주미나리나물 배추김치
	609kcal	631kcal	629kcal	617kcal	648kcal	595kcal	599kcal

3주	10월 12일 (월)	10월 13일 (화)	10월 14일 (수)	10월 15일 (목)	10월 16일 (금)	10월 17일 (토)	10월 18일 (일)
아침	백미밥 / 흰죽 호박새우전국 양배추햄볶음 모듬콩조림 김구이 배추김치	백미밥 / 흰죽 순두부국 날치알계란찜 들깨무나물 초석잠장아찌 배추김치	백미밥 / 흰죽 홍합살맑은국 간장두부찜 파리고추멸치볶음 김구이 배추김치	백미밥 / 흰죽 사골당면국 시금치스크램블에그 취나물들깨무침 된장깻잎지 배추김치	백미밥 / 흰죽 애호박된장국 민짜청경채볶음 알마늘당근조림 김구이 배추김치	백미밥 / 흰죽 다시마무채국 어묵파리고추볶음 머위대들깨무침 비타장아찌 배추김치	백미밥 / 흰죽 유채국 야채계란볶음 민짜무조림 김구이 배추김치
	475kcal	479kcal	498kcal	481kcal	466kcal	485kcal	508kcal
점심	잡곡밥 / 냉이죽 순대국 돈채김치볶음 고사리들깨나물 부추양파겉절이 배추김치	<일품요리> 잡곡밥 / 근대죽 유부우동국물 하이라이스 고구마튀김 꼬들단무지무침 배추김치	잡곡밥 / 단팔죽 가쓰오어묵김치국 안동찜닭 도토리묵무침 시금치나물 배추김치	<생일특식> 잡곡밥 / 영양닭죽 소고기미역국 돈육불고기 한식잡채 렌틸콩야채샐러드 배추김치	잡곡밥 / 시금치죽 순두부찌개 고등어튀김 실곤약야채비빔 미나리느타리볶음 배추김치	잡곡밥 / 루피니빈죽 콩나물김치찌개 돈채마늘쫄볶음 도라지볶음 아삭이고추된장무침 배추김치	잡곡밥 / 누룽지죽 팽이버섯된장국 베이컨숙주무침 호박양파볶음 고구마순나물 배추김치
	665kcal	689kcal	670kcal	735kcal	647kcal	639kcal	633kcal
저녁	잡곡밥 / 콩나물죽 얼갈이된장국 생선가스&타르타르소스 콘샐러드 오복채무침 배추김치	잡곡밥 / 단호박죽 버섯들깨국 감자채전 시래기된장지짐 참나물두부무침 배추김치	잡곡밥 / 게살죽 아욱된장국 돈육야채짜장볶음 표고곤약조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 / 연근죽 황태콩나물국 메추리알우영채조림 새송이굴소스볶음 배추된장나물 배추김치	잡곡밥 / 전복죽 시래기된장국 호박계란찜 미역줄기팽이볶음 유자오이지무침 배추김치	잡곡밥 / 멸치죽 표고감자된장국 두부소세지강정 연근땅콩조림 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 / 버섯죽 들깨근대근 돈육야채볶음 감자당근조림 방풍나물무침 배추김치
	645kcal	628kcal	611kcal	603kcal	593kcal	619kcal	601kcal

4주	10월 19일 (월)	10월 20일 (화)	10월 21일 (수)	10월 22일 (목)	10월 23일 (금)	10월 24일 (토)	10월 25일 (일)
아침	백미밥 / 흰죽 열무국 맛살곤약조림 양배추표고볶음 김구이 배추김치	백미밥 / 흰죽 냉이국 토마토스크램블에그 애호박볶음 무말랭이무침 배추김치	백미밥 / 흰죽 아욱국 민찌두부조림 들깨머위나물 김구이 배추김치	백미밥 / 흰죽 콩가루우거지된장국 야채계란찜 브로콜리플라워무침 마늘쫀장아찌 배추김치	백미밥 / 흰죽 유부시금치국 잡채어묵야채볶음 강낭콩조림 김구이 배추김치	백미밥 / 흰죽 콩나물무된장국 버섯계란볶음 새우무조림 고춧잎무침 배추김치	백미밥 / 흰죽 시래기국 다짐육그린빈스볶음 단호박감자조림 김구이 배추김치
	461kcal	497kcal	499kcal	481kcal	478kcal	485kcal	481kcal
점심	잡곡밥 / 완두콩죽 토란국 떡갈비강정 토란대들깨볶음 매콤콩나물무침 배추김치	<일품요리> 잡곡밥 / 검은콩죽 나가사끼짬뽕탕 고추잡채 메밀전병 양파단무지냉채 배추김치	잡곡밥 / 치즈죽 표고버섯미역국 제육볶음 파리고추볶음 상추부추무침 배추김치	<계절특식> 잡곡밥 / 잣죽 닭개장 해물파전 연근튀김 청경채찜 배추김치	잡곡밥 / 땅콩죽 참치김치찌개 훈제오리알마늘볶음 시래기지짐 아삭이고추쌈장무침 배추김치	잡곡밥 / 냉이죽 사골배추국 카레라이스 고구마채볶음 반달단무지무침 배추김치	잡곡밥 / 감자죽 우렁된장국 해물완자튀김 들깨무나물 부추무침 배추김치
	667kcal	709kcal	688kcal	741kcal	679kcal	653kcal	649kcal
저녁	잡곡밥 / 양송이죽 시금치무채된장국 돈채당면볶음 우영채견과조림 고사리나물 배추김치	잡곡밥 / 아몬드죽 알배추된장국 미트볼토마토소스볶음 청경채죽순볶음 참나물된장무침 배추김치	잡곡밥 / 게살죽 다시마무챜국 메추리알감자조림 꼬시래기야채무침 숙주나물 배추김치	백미밥 / 들깨죽 건새우근대된장국 닭살피망조림 새송이야채볶음 도라지볶음 배추김치	잡곡밥 / 우영죽 닭곰탕 가자미구이 미역줄기볶음 양파오이무침 배추김치	잡곡밥 / 당근죽 버섯두부된장국 돈채야채볶음 숙갓유부무침 유채된장나물 배추김치	잡곡밥 / 병아리콩죽 들깨고사리국 돈육양배추볶음 마늘쫀멸치볶음 유자오이지무침 배추김치
	638kcal	625kcal	619kcal	628kcal	633kcal	627kcal	660kcal

5주	10월 26일 (월)	10월 27일 (화)	10월 28일 (수)	10월 29일 (목)	10월 30일 (금)	10월 31일 (토)	
아침	백미밥 / 흰죽 우거지국 참치두부조림 근대된장나물 김구이 배추김치	백미밥 / 흰죽 건새우아욱된장국 양송이스크램블에그 호박야채볶음 방풍장아찌 배추김치	백미밥 / 흰죽 유부시금치국 다짐육마늘쫄볶음 머위나물 김구이 배추김치	백미밥 / 흰죽 두부새우젓국 야채치즈계란찜 고구마순볶음 파래무침 배추김치	백미밥 / 흰죽 황태콩나물국 메추리알미니송이조림 궁채나물 김구이 배추김치	백미밥 / 흰죽 유채된장국 옥수수야채계란볶음 시금치나물 무짬지무침 배추김치	
	491kcal	503kcal	499kcal	475kcal	487kcal	494kcal	
점심	잡곡밥 / 옥수수죽 오징어묵국 돈육두부김치조림 청포묵무침 썩갓나물 배추김치	<일품요리> 잡곡밥 / 단팔죽 달걀찜국 짜장덮밥 춘권튀김 짜사이채무침 배추김치	잡곡밥 / 녹두죽 감자탕 브로콜리어묵볶음 연근흑임자샐러드 숙주나물 배추김치	<일품요리> 잡곡밥 / 호두죽 버섯전골 콩나물밥+양념장 감자미트볼조림 미나리오징어무침 배추김치	잡곡밥 / 연근죽 호박된장찌개 임연수튀김 우민찌미역볶음 도라지유자청무침 배추김치	잡곡밥 / 검은콩죽 홍합미역국 닭다리살데리야끼조림 참치야채김치볶음 오이양파겉절이 배추김치	
	687kcal	701kcal	665kcal	713kcal	674kcal	693kcal	
저녁	잡곡밥 / 단호박죽 냉이콩가루국 돈채버섯볶음 맛살해초샐러드 취나물들깨나물 배추김치	잡곡밥 / 참깨죽 사골미역국 햄감자당근채볶음 곤약달걀콩조림 양파부추무침 배추김치	잡곡밥 / 고구마죽 들깨감자된장국 훈제오리야채볶음 표고무조림 얼갈이된장나물 배추김치	잡곡밥 / 브로콜리죽 열무된장국 너비아니야채볶음 천사채마요샐러드 파리고추볶음 배추김치	잡곡밥 / 참치죽 들깨무쌈국 돈육컬리플라워볶음 알마늘감자당근조림 두부참나물무침 배추김치	잡곡밥 / 근대죽 얼갈이된장국 돈채두반장볶음 우영채맛살조림 알배추나물 배추김치	
	615kcal	638kcal	622kcal	639cal	627kcal	629kcal	

원산지 : 쇠고기(호주산), 돼지고기(국내산/미국산), 닭고기(국내산/브라질산), 쌀(국내산), 잡곡-기장(미국산), 보리(국내산), 현미(국내산)
배추김치(중국산), 비지,두부-대두(미국,캐나다,호주산), 조기(중국산), 가자미(미국산), 오징어(페루산), 참치(원양산,베트남산), 고등어(국내산)
※상기 메뉴 및 원산지는 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.