

< 주 간 식 단 표 >

2019.10.21~2019.10.27

	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일	10월 25일	10월 26일	10월 27일
	월	화	수	목	금	토	일
	현죽/잡곡밥	현죽/잡곡밥	현죽/잡곡밥	현죽/잡곡밥	현죽/잡곡밥	현죽/잡곡밥	현죽/잡곡밥
행복가득 아침	콩나물국 돈채느타리볶음 들깨무나물 참나물무침 김치	소고기무국 두부적조림 가지볶음 비름나물무침 김치	돈육고추장국 불어묵볶음 얼갈이나물 도시락김 김치	북어채국 계란말이 감자채볶음 시금치무침 김치	쇠고기무국 비엔나조림 미니새송이볶음 숙주나물부추무침 김치	계란국 코다리조림 마늘종볶음 미역초무침 김치	재첩살무국 두부찜 고구마순볶음 낙지젓무침 김치
	어묵죽/잡곡밥	아육죽/잡곡밥	콩나물죽/잡곡밥	들깨죽/잡곡밥	호박죽/잡곡밥	순두부죽/잡곡밥	우거지죽/잡곡밥
정성가득 점심	어묵국 찜닭 맛살볶음 툇두부무침 김치	아육된장국 제육볶음 고사리나물 치커리무생채 김치	콩비지찌개 너비아니구이 연두부/양념장 알배추쪽파무침 김치	돈사태김치찌개 고등어구이 무채표고볶음 단호박샐러드 김치	갈비탕 고로케/케찹 오복지무침 김치	순두부백탕 돼지갈비찜 알감자버터구이 취나물무침 김치	우거지국 소고기청경채볶음 콘샐러드 콩나물무침 김치
간식	단호박찜	바이오플레/후렌치파 이	찜만두	떠먹는요플레	몽셀	찜고구마	바나나
건강가득 저녁	배추죽/잡곡밥	동태살죽/잡곡밥	버섯죽/잡곡밥	감자죽/잡곡밥	배추죽/잡곡밥	근대죽/잡곡밥	미역죽/잡곡밥
	배추된장국 갈치구이 시래기된장지집 고들빼기무침 김치	동태탕 계란장조림 호박볶음 양념마늘종지 김치	팽이버섯무국 아귀콩나물찜 오이나물 브로콜리숙회 김치	배추콩가루국 마파두부 도토리묵/양념장 상추무침 김치	감자양파국 닭살아채볶음 열무나물 맛김 김치	근대된장국 모듬버섯전 우영채볶음 쌈다시마/초장 김치	들깨미역국 가자미구이 사각어묵볶음 미나리무생채 김치

< 주 간 식 단 표 >

2019.10.14~2019.10.20

	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일	10월 18일	10월 19일	10월 20일
	월	화	수	목	금	토	일
	현죽/잡곡밥	현죽/잡곡밥	현죽/잡곡밥	현죽/잡곡밥	현죽/잡곡밥	현죽/잡곡밥	현죽/잡곡밥
행복가득 아침	맑은김자국 돈채느티리볶음 청포묵무침 무생채 김치	얼갈이된장국 두부구이/양념장 김치조림 비름나물 김치	쇠고기무국 콩치시래기조림 열무나물 맛김구이 김치	콩비지찌개 닭안심조림 호박볶음 오이무침 김치	들깨버섯탕 스크램블에그 연근조림 오징어젓갈 김치	바지락무국 산적구이 표고죽순볶음 얼갈이나물 김치	호박새우젓국 돈민찌우렁조림 숙주부추무침 맛김 김치
	우거지죽/잡곡밥	야채죽/잡곡밥	배추죽/잡곡밥	콩나물죽/잡곡밥	들깨죽/잡곡밥	흑임자죽/잡곡밥	닭살죽/잡곡밥
정성가득 점심	사골우거지국 코다리조림 천사채맛살샐러드 양념마늘종지 김치	돈등뼈해장국 고구마튀김 단무지무침 김치	배추된장국 돈육숙주볶음 양배추쌈/쌈장 미역초무침 김치	매운콩나물국 소불고기 무나물볶음 참나물무침 김치	북엇국 닭바베규조림 가지나물 양상추샐러드 김치	김치볶음밥 옛날소세지전 깻잎지 김치	닭개장 삼치무조림 새송이버섯볶음 시금치무침 김치
간식	배	요플레	계란토스트	물만두	백파이/요구르트	비피더스	카스텔라
건강가득 저녁	시금치죽/잡곡밥	유부죽/잡곡밥	새우살죽/잡곡밥	아욱죽/잡곡밥	김치죽/잡곡밥	순두부죽/잡곡밥	미역죽/잡곡밥
	시금치고추장국 계란찜 비엔나볶음 콩나물무침 김치	유부장국 닭갈비 취나물볶음 꼬시래기무침 김치	알탕 부들어묵볶음 새우살브로콜리볶음 상추무침 김치	아욱된장국 미트볼피망조림 감자채볶음 근대나물 김치	김치국 임연수구이 두부양념조림 숙갓나물 김치	순두부백탕 메추리알조림 고사리볶음 청경채생채 김치	들깨미역국 동그랑땡전 홍합살무조림 양파오이무침 김치

< 주 간 식 단 표 >

2019.10.07~2019.10.13

	10월 07일	10월 08일	10월 09일	10월 10일	10월 11일	10월 12일	10월 13일
	월	화	수	목	금	토	일
	원죽/잡곡밥	원죽/잡곡밥	원죽/잡곡밥	원죽/잡곡밥	원죽/잡곡밥	원죽/잡곡밥	원죽/잡곡밥
행복가득 아침	순두부백탕 코다리찜 팽이아채볶음 콩나물무침 김치	올갱이해장국 돈육장조림 죽순채볶음 양파초절임 김치	들깨미역국 우민찌피망볶음 명엽채볶음 무생채 김치	청국장찌개 계란말이 연두부/양념장 미나리초무침 김치	얼갈이된장국 미트볼구이 감자조림 배추무침 김치	대파계란국 너비아니아채볶음 고사리나물 도시락김 김치	어묵국 두부적조림 미역줄기볶음 청경채생채 김치
	흑임자죽/잡곡밥	시래기죽/잡곡밥	소고기죽/잡곡밥	근대죽/잡곡밥	김치죽/잡곡밥	조갯살죽/잡곡밥	아채죽/잡곡밥
정성가득 점심	양송이스프 갈릭함박스테이크/ 소스 감자채당근볶음 단무지무침 김치	시래기된장국 삼치조림 우영채볶음 오이무침 김치	쇠고기무국 참셀탕수육 두반장가지볶음 참나물생채 김치	전치국수 고로케/케찹 근대나물 오복지무침 김치	김치국 소불고기 어묵볶음 상추겉절이 김치	조갯살미역국 닭살데리야끼조림 단호박범벅 부추무침 김치	콩나물국 제육볶음 브로콜리숙회/초장 들깨무나물 김치
간식	요플레	마가렛트&차	만주	찐고구마	바나나	순만두찜	오토
건강가득 저녁	바지락죽/잡곡밥	계란죽/잡곡밥	닭죽/잡곡밥	복어죽/잡곡밥	아채죽/잡곡밥	미역죽/잡곡밥	감자죽/잡곡밥
	바지락무국 잡채어묵조림 콘샐러드 맛김 김치	계란국 온두부/볶음김치 열무된장나물 올방개묵무침 김치	닭곰탕 멸치건과류볶음 양념깻잎찜 마늘종지무침 김치	복어채국 돈버섯불고기 시래기볶음 매운콩나물무침 김치	고추장찌개 두부전 느타리버섯볶음 비타장아찌 김치	우거지국 고등어구이 호박볶음 썩갓무침 김치	감자맑은국 모듬장조림 마늘종볶음 숙주나물 김치

< 주 간 식 단 표 >

2019.09.30~2019.10.06

	09월 30일	10월 01일	10월 02일	10월 03일	10월 04일	10월 05일	10월 06일
	월	화	수	목	금	토	일
	현죽/잡곡밥	현죽/잡곡밥	현죽/잡곡밥	현죽/잡곡밥	현죽/잡곡밥	현죽/잡곡밥	현죽/잡곡밥
행복가득 아침	교지만두국 비엔나볶음 연근조림 배추된장나물 김치	다시마무국 두부구이/양념장 맛살야채볶음 비름나물무침 김치	들깨미역국 스크램블에그 참치김치볶음 깻잎지 김치	콩가루배추국 메추리알조림 미니리숙주나물 오징어젓갈 김치	열무된장국 콩치캔조림 고구마순볶음 도시락김 김치	참치김치찌개 새우살호박볶음 느타리버섯나물 근대무침 김치	황태국 접채어묵조림 시래기지집 브로콜리숙회 김치
	아육죽/잡곡밥	콩나물죽/잡곡밥	소고기죽/잡곡밥	콩나물죽/잡곡밥	감자죽/잡곡밥	홍합죽/잡곡밥	아채죽/잡곡밥
정성가득 점심	아육국 돈육장조림 접채 오이무침 김치	돈등뼈해장국 단호박튀김 매운콩나물무침 김치	소고기미역국 가자미조림 부추전 열무나물 김치	나물비빔밥 팽이장국 계란후라이 청포묵김가루범벅 김치	콩나물국 오리훈제볶음 감자채볶음 부추무침 김치	조갯살미역국 닭볶음탕 마늘종볶음 그린샐러드 김치	돈사태고추장찌개 삼치구이 연두부/양념장 무생채 김치
간식	사과	요플레	크림빵	편감자&차	후렌치파이&바이오 플레	단호박찜	오에스&차
건강가득 저녁	김치죽/잡곡밥	유부죽/잡곡밥	어묵죽/잡곡밥	들깨죽/잡곡밥	아채죽/잡곡밥	계란죽/잡곡밥	열갈이죽/잡곡밥
	김치국 해물완자전 새송이피망볶음 들깨무나물 김치	맑은유부국 제육볶음 감자조림 맛김구이 김치	어묵국 마파두부 우영채조림 가지양파무침 김치	알탕 산적구이 고사리볶음 청경채생채 김치	소고기무국 깻잎해물전 취나물볶음 오이무침 김치	계란국 돈채죽순볶음 고구마범벅 숙주나물무침 김치	열갈이된장국 김계란말이 두반장가지볶음 미역오이무침 김치