

< 주 간 식 단 표 >

2019.11.25~2019.12.01

	11월 25일	11월 26일	11월 27일	11월 28일	11월 29일	11월 30일	12월 01일
	월	화	수	목	금	토	일
행복가득 아침	흰죽/잡곡밥	흰죽/잡곡밥	흰죽/잡곡밥	흰죽/잡곡밥	흰죽/잡곡밥	흰죽/잡곡밥	흰죽/잡곡밥
	동태탕 계린찜 연근채조림 시금치나물 김치	소고기우거지국 두부구이/양념장 느타리버섯볶음 양파초절임 김치	매생이굴국 비엔나볶음 가지나물 무생채 김치	콩나물국 닭안심볶음 새송이초무침 근대나물 김치	북어채국 미트볼조림 취나물볶음 오이무침 김치	유부주머니국 산적구이 파래자반 고추앞무침 김치	소고기무국 스크램블에그 사각어묵볶음 열무나물 김치
	김치죽/잡곡밥	계린죽/잡곡밥	유부죽/잡곡밥	아욱죽/잡곡밥	유부죽/잡곡밥	소고기죽/잡곡밥	바지락죽/잡곡밥
정성가득 점심	김치국 콩치무조림 크래미팽이볶음 유채나물 김치	황태계란국 제육볶음 부들어묵볶음 양념마늘종지 김치	미소장국 오리로스 도토리묵+양념장 부추생채 김치	육개장 잡채 감자조림 깻잎지 김치	열무된장국 임연수조림 애호박볶음 청경채무침 김치	맑은감자국 소불고기 들깨무나물 양배추쌈+쌈장 김치	바지락미역국 돈육장조림 옥수수피망전 더덕무침 김치
	간식	미니쿠키	편고구마	요플레	크라운산도	바나나	비피더스
	미역죽/잡곡밥	얼갈이죽/잡곡밥	순두부죽/잡곡밥	우거지죽/잡곡밥	계란죽/잡곡밥	콩나물죽/잡곡밥	애호박죽/잡곡밥
건강가득 저녁	홍합미역국 찜닭 단호박범벅 숙주나물 김치	얼갈이된장국 메추리알조림 실곤약오이무침 맛김구이 김치	돈등뼈해장국 계란말이 쌈다시마+초장 배추나물 김치	물만둣국 해물완자전 고사리볶음 상추겉절이 김치	계란국 글뱅이초무침 연두부+양념장 참나물무침 김치	스프 생선까스 우영채볶음 얼갈이나물 김치	시래기된장국 삼치구이 감자채볶음 대파콩나물무침 김치

< 주 간 식 단 표 >

2019.11.18~2019.11.24

	11월 18일	11월 19일	11월 20일	11월 21일	11월 22일	11월 23일	11월 24일
	월	화	수	목	금	토	일
행복가득 아침	흰죽/잡곡밥	흰죽/잡곡밥	흰죽/잡곡밥	흰죽/잡곡밥	흰죽/잡곡밥	흰죽/잡곡밥	흰죽/잡곡밥
	어묵국 온두부/볶음김치 얼갈이나물 맛김구이 김치	물만두국 계란찜 고사리볶음 근대된장나물 김치	콩비지찌개 새우살청경채볶음 감자조림 미나리초무침 김치	북어채국 돈파프리카볶음 도토리묵무침 깻잎지 김치	근대된장국 계란두부전 실곤약무침 청경채나물 김치	시래기된장국 동그랑땡조림 느타리버섯볶음 오이무침 김치	순두부찌개 맛살어묵볶음 들깨무나물 미역초무침 김치
	콩나물죽/잡곡밥	미역죽/잡곡밥	소고기죽/잡곡밥	아욱죽/잡곡밥	유부죽/잡곡밥	바지락죽/잡곡밥	시래기죽/잡곡밥
정성가득 점심	콩나물맑은국 닭찜 건파래자반 상추겉절이 김치	맑은미역국 돈육고추장불고기 팬이피망볶음 오이무침 김치	소고기무국 깻잎해물전 가지볶음 양파장아찌 김치	아욱된장국 코다리조림 연두부+양념장 부추적채무침 김치	유부장국 함박스테이크/소스 감자채피망볶음 콘샐러드 김치	매생이무국 닭감자볶음 우영채조림 배추나물 김치	계란파국 소불고기 청포묵김가루무침 브로콜리숙회 김치
간식	머핀	요플레	미니붕어빵	왕만두찜	구운란	바나나	바이오펀레+빅파이
	아채죽/잡곡밥	호박죽/잡곡밥	열무죽/잡곡밥	우거지죽/잡곡밥	들깨죽/잡곡밥	콩나물죽/잡곡밥	애호박죽/잡곡밥
	배추된장국 조기구이 연근조림 무생채 김치	호박고추장찌개 우민찌아채볶음 마늘종조림 돈나물+초장 김치	열무된장국 떡갈비조림 고구마샐러드 참나물무침 김치	사골우거지국 계란말이 잡채어묵볶음 시금치나물 김치	돈육김치찌개 고등어구이 호박새우젓볶음 숙주나물 김치	장터국밥 마파두부 참치아채볶음 콩나물무침 김치	김치찌개 분홍소세지전 툇초장무침 썩것나물 김치
건강가득 저녁							

< 주 간 식 단 표 >

2019.11.11~2019.11.17

	11월 11일	11월 12일	11월 13일	11월 14일	11월 15일	11월 16일	11월 17일
	월	화	수	목	금	토	일
행복가득 아침	흰죽/잡곡밥	흰죽/잡곡밥	흰죽/잡곡밥	흰죽/잡곡밥	흰죽/잡곡밥	흰죽/잡곡밥	흰죽/잡곡밥
	김치국 계린찜 연근채조림 시금치나물 김치	소고기무국 두부구이/양념장 느타리버섯볶음 양파초절임 김치	배추된장국 비엔나볶음 단호박범벅 무생채 김치	콩나물국 된안심볶음 새송이초무침 근대나물 김치	북어채국 미트볼조림 취나물볶음 오이무침 김치	맑은감자국 가자미무조림 애호박볶음 도시락김 김치	소고기우거지국 스크램블에그 사각어묵볶음 열무나물 김치
정성가득 점심	김치죽/잡곡밥	계린죽/잡곡밥	유부죽/잡곡밥	소고기죽/잡곡밥	곤드레죽/잡곡밥	바지락죽/잡곡밥	바지락죽/잡곡밥
	동태탕 부추전 크래미팬이북음 사과청경채생채 김치	황태콩나물국 제육볶음 부들어묵볶음 양념마늘종지 김치	돈등뼈해장국 동태전 도토리묵/양념장 단무지무침 김치	육개장 잡채 감자조림 깻잎지 김치	곤드레밥/양념장 열무된장국 소불고기 미나리무침 김치	유부주머니국 돈채피망볶음 양배추쌈/쌈장 숙갓나물 김치	바지락미역국 돈육장조림 옥수수피망전 청경채무침 김치
간식	미니쿠키	편고구마	요플레	산도	황도캔	바나나	비피더스
	미역죽/잡곡밥	열갈이죽/잡곡밥	순두부죽/잡곡밥	아채죽/잡곡밥	계란죽/잡곡밥	아욱죽/잡곡밥	애호박죽/잡곡밥
건강가득 저녁	홍합미역국 찜닭 가지두반장볶음 숙주나물 김치	열갈이된장국 메추리알조림 실근약오이무침 맛김구이 김치	순두부백탕 우채죽순볶음 쌈다시마/초장 깨순나물 김치	물만둣국 해물완자전 고사리볶음 상추겉절이 김치	계란국 글뱅이초무침 연두부/양념장 참나물무침 김치	아욱된장국 생선까스/탈탈소스 고구마샐러드 열갈이나물 김치	들깨무채국 삼치구이 감자채볶음 콩나물부추무침 김치

< 주 간 식 단 표 >

2019.11.04~2019.11.10

	11월 04일	11월 05일	11월 06일	11월 07일	11월 08일	11월 09일	11월 10일
	월	화	수	목	금	토	일
행복가득 아침	흰죽/잡곡밥	흰죽/잡곡밥	흰죽/잡곡밥	흰죽/잡곡밥	흰죽/잡곡밥	흰죽/잡곡밥	흰죽/잡곡밥
	어묵국 운두부+볶음김치 열갈이나물 맛김구이 김치	대구지리 계란찜 고사리볶음 근대된장나물 김치	콩비지찌개 새우살청경채볶음 감자조림 미나리초무침 김치	북어채국 돈채파프리카볶음 도토리묵무침 깻잎지 김치	식고기미역국 계란두부전 실곤약무침 청경채나물 김치	계란파국 동그랑땡조림 느타리버섯볶음 오이무침 김치	순두부찌개 메추리알조림 들깨무나물 미역초무침 김치
	팬이죽/잡곡밥	미역죽/잡곡밥	소고기죽/잡곡밥	아욱죽/잡곡밥	유부죽/잡곡밥	바지락죽/잡곡밥	시래기죽/잡곡밥
정성가득 점심	길비탕 아채춘권+초간장 오이무침 김치	맑은미역국 돈육고추장불고기 팽이피망볶음 치커리생채 김치	닭곰탕 깻잎해물전 가지볶음 양파장아찌 김치	아욱국 코다리조림 연두부/양념장 시금치나물 김치	콩나물국 함박스테이크/소스 멸치볶음 콘샐러드 김치	바지락무국 안동찜닭 양상추샐러드/드레싱 톳초장무침 김치	시래기된장국 콩나물불고기 감자채볶음 브로콜리숙회/초장 김치
건강가득 저녁	아채죽/잡곡밥	호박죽/잡곡밥	열무죽/잡곡밥	우거지죽/잡곡밥	들깨죽/잡곡밥	배추죽/잡곡밥	참치죽/잡곡밥
	배추된장국 조기구이 연근채조림 무생채 김치	호박고추장찌개 모듬장조림 찐깻잎 양념마늘종지 김치	열무된장국 우민찌아채볶음 고구마샐러드 참나물무침 김치	사골우거지국 계란말이 잡채어묵볶음 부추적채무침 김치	돈육김치찌개 고등어구이 호박새우젓볶음 숙주나물 김치	시금치된장국 마파두부 우영채조림 콩나물맛살무침 김치	소고기무국 소세지전 단호박찜 알배추겉절이 김치
간식	머핀	요플레	미니붕어빵	왕만두찜	구운란	바나나	요플레