

주간식단표

기간: 2026.09.07(월) ~ 2026.09.13(일)

일자	09월07일(월)	09월08일(화)	09월09일(수)	09월10일(목)	09월11일(금)	09월12일(토)	09월13일(일)
조식	야채죽	클로렐라죽	플레인죽	야채죽	클로렐라죽	플레인죽	야채죽
	잡곡밥 들깨버섯국 두부양념구이 메추리알 조림 김자반 배추김치/백김치	잡곡밥 황태계란국 임연수 구이 청경채나물 오복지 배추김치/백김치	잡곡밥 다시마무채국 계란야채찜 양배추 나물 김자반 배추김치/백김치	잡곡밥 순두부 계란탕 떡갈비 조림 콩나물 무침 궁채절임 배추김치/백김치	잡곡밥 크림스프 스크램블드 에그 오징어젓갈 무채무침 콩자반 배추김치/백김치	잡곡밥 바지락미역국 돈육간장볶음 팽이버섯 볶음 오이지 무침 배추김치/백김치	잡곡밥 우거지된장국 닭다리감자조림 무채나물 된장깻잎지 배추김치/백김치
오전 간식	고소한 두유 경관식: 야채주스	플레인 요거트 경관식: 도라지배즙	검은깨 두유 경관식: 야채주스	요거트 경관식: 도라지배즙	아몬드 잣 두유 경관식: 야채주스	플레인요거트 경관식: 도라지배즙	고칼슘 두유 경관식: 야채주스
중식	삼계죽	황태죽	소고기죽	삼계죽	황태죽	소고기죽	삼계죽
	잡곡밥 잔치국수 생선까스/타르타르소스 양배추,고구마샐러드 단무지/락교 배추김치/깍두기	잡곡밥 홍합미역국 닭갈비 떡 볶음 콩나물 무침 치커리사과 샐러드 배추김치/백김치	잡곡밥 전복미역국 고등어자반구이 양상추 피망오리엔탈 감자전/소스/석박지 배추김치/백김치	잡곡밥 얼갈이된장국 훈제오리부추볶음 애호박 카테일새우 볶음 와사비쌈무 배추김치/백김치	잡곡밥 들깨미역국 연어 구이/소스 그린.감자샐러드 생강/락교/깍두기 배추김치/백김치	잡곡밥 콩나물 국 소고기 당면 볶음 상추쌈/쌈장 오이양파 절임/고추부각 배추김치/백김치	잡곡밥 닭살 미역국 두부양념구이 메추리알조림 콩나물 무침 배추김치/백김치
오후 간식	바나나 경관식:복숭아주스	오렌지 경관식: 당근주스	사과 경관식: 사과주스	배 경관식: 토마토주스	바나나 경관식: 복숭아주스	토마토 경관식: 토마토주스	오렌지 경관식: 사과주스
석식	야채죽	플레인죽	클로렐라죽	야채죽	클로렐라죽	클로렐라죽	플레인죽
	잡곡밥 참치김치찌개 계란 야채찜 어묵감자조림 브로콜리/쌈장 배추김치/백김치	잡곡밥 시금치 된장국 해물전 연두부/양념장 메추리알 조림 배추김치/백김치	잡곡밥 김치콩나물국 돈채야채볶음 환어묵 조림 오이부추무침 배추김치/백김치	잡곡밥 소고기무국 삼치구이 파래무채초무침 버섯당근볶음 배추김치/백김치	잡곡밥 호박 된장국 돈육 잡채 브로컬리/초고추장 다시마튀각 배추김치/백김치	잡곡밥 무 어묵 탕 소시지 야채 볶음 김자반 숙주 부추무침 배추김치/백김치	잡곡밥 맑은미역국 순대깻순 볶음 양배추쌈/쌈장 콩자반 배추김치/백김치
원산지	농산물 ①쌀: 국내산 ②배추김치(배추,고춧가루): 국내산 ③두부, 순두부, 콩비지, 청국장(대두): 외국산, 연두부(대두):국내산						
	축산물 ①쇠고기: 호주산 ②카레용 쇠고기: 미국산 ③돼지고기: 국내산 ④대패삼겹살용 돼지고기: 네덜란드산 ⑤닭고기: 국내산 축산물 가공품 ①베이컨(돈육): 외국산 ②훈제오리(오리육): 국내산, 중국산 ③통그랑뎡(돈육): 국내산 ④미니돈까스(돈육,계육): 국내산 ⑤연양바싹불고기(돈육): 외국산 ⑥미트볼(계육): 국내산 ⑦함박스테이크(돈육): 외국산, 국내산 ⑧국산 (우육):국내산, 호주산 ⑨고기산적(계육,돈육): 국내산 ⑩떡갈비(돈육): 국내산 ⑪순대(돈육): 국내산 ⑫돈가스(돈육): 국내산 ⑬치킨가스(계육): 국내산 ⑭너비아니(돈육,계육): 국내산 ⑮탕수육(돈육):국산						
원산지	수산물 ①낙지: 베트남산 ②명태: 러시아산 ③고등어: 국내산 ④갈치: 국내산 ⑤오징어: 아르헨티나산 ⑥꽃게: 중국산 ⑦참조기: 중국산 ⑧아귀: 중국산 ⑨주꾸미: 베트남산 ⑩전복: 외국산						
	수산물가공품 ①꽂지캔(꽂지): 국내산 ②고등어캔(고등어): 국내산 ③참치캔(가다랑어): 원양산 ④동태전(동태): 러시아산 ⑤생선가스(대구): 중국산						

※ 식단은 식자재 수급 상황에 따라 변동될 수 있습니다.