

주간식단표

기간: 2026.09.28(월) ~ 2026.10.04(일)

일자	09월28일(월)	09월29일(화)	09월30일(수)	10월01일(목)	10월02일(금)	10월03일(토)	10월04일(일)
조식	플레인죽	현미죽	브로콜리죽	단호박죽	참깨죽	야채죽	옥수수죽
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	두부계란국	우거지 된장국	들깨미역국	김치어묵국	황태미역국	팽이버섯 된장국	크림스프
	돈채야채볶음	연어구이	스크램블드 에그	소고기 당면볶음	가자미조림	장어구이	계란토마토볶음
	김치전	시금치나물	어묵채피망볶음	청경채된장무침	해물야채전	무생채나물	시금치무침
오전 간식	오징어젓	당근라페	오이지무침	김자반	깻잎된장무침	김자반	단호박샐러드
	배추김치/백김치	배추김치/백김치	배추김치/백김치	배추김치/백김치	배추김치/백김치	배추김치/백김치	배추김치/백김치
	고소한 두유	플레인 요거트	검은깨 두유	요거트	아몬드잣 두유	플레인요거트	고칼슘 두유
	경관식: 야채주스	경관식: 도라지배즙	경관식: 야채주스	경관식: 도라지배즙	경관식: 야채주스	경관식: 도라지배즙	경관식: 야채주스
	삼계죽	황태죽	소고기죽	삼계죽	황태죽	소고기죽	삼계죽
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	양송이크림스프	콩나물국	감자 호박된장국	전복미역국	시래기된장국	북어콩나물국	소고기 무우국
	함박스테이크	돈까스/단무지	차돌숙주볶음	순대깻잎순볶음	삼겹살구이/군마늘	삼치양념구이	연두부/양념장
	양상추 그린샐러드	양배추 감자 샐러드	브로콜리찜/초고추장	야채계란찜	쌈채.고추/쌈장	동태전	숙주 미나리무침
	고추튀각/오이소박이	김치전/깍두기	비트무쌈/칠리소스	무채나물/갓김치	참나물 묵무침/석박지	오이부추나물	메추리알 곤약조림
오후 간식	배추김치/백김치	배추김치/물김치	배추김치/물김치	배추김치/물김치	배추김치/물김치	배추김치/물김치	배추김치/물김치
	바나나	오렌지	사과	배	참외	토마토	사과
	경관식: 매실주스	경관식: 오렌지주스	경관식: 사과주스	경관식: 갈배주스	경관식: 복숭아주스	경관식: 토마토주스	경관식: 사과주스
	야채죽	플레인죽	클로렐라죽	야채죽	클로렐라죽	클로렐라죽	플레인죽
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
석식	들깨미역국	순두부 계란탕	소고기무국	콩나물맑은국	순살닭무우국	미역장국	조개미소국
	어묵감자 고추장볶음	미트볼 조림	두부양념조림	닭고기 감자조림	계란찜	돼지고기간장불고기	임연수 구이
	계란찜	부추숙주무침	치커리사과무침	오뎅채당근볶음	연근조림	브로콜리 숙회	매생이전
	깻잎지(된장)	마늘쫄 건새우 볶음	느타리피망볶음	연두부/양념	숙주부추무침	콩나물 당근무침	느타리당근 볶음
	배추김치/백김치	배추김치/백김치	배추김치/백김치	배추김치/백김치	배추김치/백김치	배추김치/백김치	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						
수산물	①낙지: 베트남산 ②명태: 러시아산 ③고등어: 국내산 ④갈치: 국내산 ⑤오징어: 아르헨티나산 ⑥꽃게: 중국산 ⑦참조기: 중국산 ⑧아귀: 중국산 ⑨주꾸미: 베트남산 ⑩전복: 외국산						
	수산물가공품 ①풍치캔(풍치): 국내산 ②고등어캔(고등어): 국내산 ③참치캔(가다랑어): 원양산 ④동태전(동태): 러시아산 ⑤생선가스(대구): 중국산						

※ 식단은 식자재 수급 상황에 따라 변동될 수 있습니다.