

주간식단표

2026년9월21일 ~ 2026년9월27일

요일 날짜	월(9/21)	화(9/22)	수(9/23)	목(9/24)	금(9/25) 추석	토(9/26)	일(9/27)
행복을 여는 아침	잡곡밥/들깨죽 시금치된장국 고기말이야채조림 죽순채표고볶음 알배추된장나물 배추김치	잡곡밥/새송이야채죽 호박새우젓국 참치김치볶음 온두부*양념장 열무나물 배추김치	잡곡밥/양배추두부죽 누룽지탕 베이컨스크램블 고구마단호박조림 브로컬리된장무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 배추콩가루국 맛살그린빈스볶음 미니새송이조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥/버섯야채죽 두부탕국 돈육장조림 탕평채 고사리나물 배추김치	잡곡밥/검정깨죽 열무된장국 메추리알곤약조림 감자양파볶음 양배추생채 배추김치	잡곡밥/잡곡죽 옥수수스프 동그랑땡조조림 두부야채범벅 고들빼기무침 배추김치
정성이 가득한 점심	잡곡밥/땅콩죽 시래기청국장 돈육고추장볶음 느타리버섯볶음 치커리무침 배추김치	잡곡밥/고구마죽 소고기콩나물국 만두돈까스*소스 단호박범벅 유자단무지 배추김치	잡곡밥/참치야채죽 북어무채국 닭볶음탕 오이숙주무침 파래자반 배추김치	잡곡밥/팥죽 건새우아욱국 코다리무조림 야채계란찜 얼갈이생채 배추김치	잡곡밥/단호박죽 미역국 소불고기 잡채 오이도라지초무침 배추김치	잡곡밥/녹두죽 육개장 돈육두부조림 우엉채조림 비타민무침 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 순두부찌개 돈육굴소스볶음 우렁강된장*양배추찜 미역초무침 배추김치
오후간식	비피더스/쿠키	복숭아요플레	카스타드/요구르트	구운도넛/우유	깨송편/식혜	유과/수정과	찐고구마/매실주스
건강을 생각하는 저녁	잡곡밥/오트밀두부죽 팽이장국 닭살카레볶음 모듬콩조림 오이양파무침 배추김치	잡곡밥/미역죽 콩비지백탕 돈육데리야끼볶음 호박나물 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥/콩죽죽 유부우동국 미트볼조림 가지나물볶음 김가루부추무침 배추김치	잡곡밥/브로컬리죽 순살감자탕 미니돈까스*소스 표고무나물 양파장아찌 배추김치	잡곡밥/참치야채죽 손만두국 순살조기조림 오미산적 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥/두부야채죽 버섯들깨국 오징어야채볶음 간풍볼어묵 청경채나물 배추김치	잡곡밥/들깨죽 근대된장국 닭안심고추장볶음 도토리묵*양념장 콩나물무침 배추김치
저녁간식	요플레	두유	요플레	두유	요플레	두유	요플레

* 쌀(일반미,누룽지:국내산),배추김치(배추:중국산/고추가루:중국산),콩(두부,순두부,콩비지):외국산(미국/캐나다/호주산 등),콩가루(중국산)
참치:가다랑어(원양산:태평양),소고기(호주산),돼지고기(국내산), 닭고기(국내산),오징어(페루산),고기말이야채조림(돼지고기:국내산),만두돈까스(돼지고기:국내산)
베이컨(돼지고기:외국산),미트볼(돼지고기/닭고기:국내산),코다리(러시아산),미니돈까스(돼지고기/닭고기:국내산),조기살(중국산),동그랑땡(돼지고기/닭고기:국내산)
*메뉴는 식재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.