

주간식단표

2026년9월28일 ~ 2026년10월4일

요 일 날 짜	월(9/28)	화(9/29)	수(9/30)	목(10/1)	금(10/2)	토(10/3)	일(10/4)
행복을 여는 아침	잡곡밥/흰죽 바지락무국 돈채피망볶음 잔멸치볶음 브로콜리숙회*초장 배추김치	잡곡밥/두부야채죽 숙주맑은국 참치무조림 맛살옥수수볶음 취나물볶음 배추김치	잡곡밥/양배추죽 김치두부국 계란장조림 양송이브로컬리볶음 비타민무침 배추김치	잡곡밥/검정깨죽 버섯들깨국 두부양념조림 궁채절임 열무된장나물 배추김치	잡곡밥/잡곡죽 두부무채국 숙주계란볶음 호박새우지짐 검정콩자반 배추김치	잡곡밥/콩죽 열무된장국 두부완자조림 오징어젓갈무침 도라지나물 배추김치	잡곡밥/두부들깨죽 콩비지백탕 돈육무조림 시래기된장지짐 오복지무침 배추김치
정성이 가득한 점심	잡곡밥/오트밀계란죽 참깨수제비국 고등어김치조림 연근조림 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥/표고야채죽 배추된장국 간장찜닭 미역줄기볶음 땅콩조림 배추김치	잡곡밥/미역죽 매운북어국 만두유린기 마파두부 팽이맛살겨자무침 배추김치	잡곡밥/녹두죽 순두부김치국 닭살볶음우동 가지탕수 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥/대추죽 우거지된장국 돈육고추장볶음 잡채어묵볶음 미역무생채 배추김치	잡곡밥/참깨죽 채소샤브국 팝콘치킨강정 감자브로컬리흑임자무침 깻잎무침 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 된장찌개 해물콩나물찜 도토리묵김치무침 호박나물 배추김치
오후간식	요플레	빅파이/요구르트	바나나	찐감자/식혜	미니단팥빵/우유	쌀과자/주스	단호박찜/요구르트
건강을 생각하는 저녁	잡곡밥/팥죽 매운계란국 모듬소세지볶음 팽이순두부조림 양배추김가루무침 배추김치	잡곡밥/새우살계란죽 호박고추장찌개 새우감자고로케 오이참깨소스무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/땅콩죽 건새우무국 들깨백불고기 감자고추장조림 배추나물 배추김치	잡곡밥/맛살야채죽 표고두부된장국 가자미조림 마늘쫄렘볶음 툇두부무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 콩나물국 미트볼파인볶음 비타장아찌 청경채무침 배추김치	잡곡밥/매생이죽 옹심이국 돈육버섯볶음 연두부*양념장 마늘쫄렘파절임 배추김치	잡곡밥/양배추죽 사골파국 닭살단호박조림 뿌리채소버섯조림 다시마튀각 배추김치
저녁간식	두유	요플레	두유	요플레	두유	요플레	두유

* 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),고등어(국내산),후랑크햄(닭고기:국내산),모듬소세지(돼지고기:국내산)
 가자미(미국산)미트볼(닭고기:국내산),오징어젓갈(중국산),팝콘치킨(닭고기:국내산),사골엑기스(우사골:호주산)
 *메뉴는 식재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.