

주간식단표

2026년10월5일 ~ 2026년10월11일

요일 날짜	월(10/5)	화(10/6)	수(10/7)	목(10/8)	금(10/9)	토(10/10)	일(10/11)
행복을 여는 아침	잡곡밥/녹두죽 순두부백탕 맛살계란볶음 마늘쫀간장조림 호박나물 배추김치	잡곡밥/잡곡죽 감자양파국 새우완자야채조림 양배추옥수수볶음 간장깻잎절임 배추김치	잡곡밥/오트밀두부죽 야채스프 돈육버섯조림 우엉곤약조림 배추나물 배추김치	잡곡밥/표고야채죽 콩나물국 고기경단조림 컬리플라워볶음 양배추무침 배추김치	잡곡밥/양배추죽 누룽지탕 참치김치볶음 두부야채범벅 무장아찌채무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 감자미역국 닭가슴살양배추찜 건새우무조림 고사리들깨볶음 배추김치	잡곡밥/땅콩죽 시금치된장국 돈육단호박조림 숙주맛살무침 무생채 배추김치
정성이 가득한 점심	잡곡밥/검은깨두부죽 얼갈이된장국 돈육숙주볶음 양배추쌈*쌈장 쌈무부추무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 계란국 함박파인조림 쫄면무침 열무나물 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 꽃게탕 고사리닭볶음탕 새송이볶음 비타민무침 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 오징어무국 돈육두부조림 옥수수불맛탕 오이양파무침 배추김치	잡곡밥/땅콩죽 콩가루배추국 닭갈비 마카로니샐러드 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/연근야채죽 근대된장국 돈사태김치찜 실곤약잡채 고추잎무침 배추김치	잡곡밥/고구마죽 비지찌개 동태시래기조림 가지볶음 삼색겨자채 배추김치
오후간식	소보로빵/우유	찐감자/주스	황도	요플레	과일	고구마맛탕/요구르트	꼬치어묵/요구르트
건강을 생각하는 저녁	잡곡밥/맛살계란죽 매운어묵국 닭살폭찹 알감자조림 치커리유자무침 배추김치	잡곡밥/참치야채죽 미소된장국 돈채죽순볶음 표고무조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥/팔죽 열무된장국 고등어김치조림 어묵맛살볶음 도라지유자청무침 배추김치	잡곡밥/감자들깨죽 채계장 파닭데리야끼조림 청포묵김가루무침 알마늘지 배추김치	잡곡밥/콩죽 유부김치국 미트볼로제소스조림 계란찜 단무지무침 배추김치	잡곡밥/참깨죽 재첩국 편육냉채 연두부*양념장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/대추죽 매운닭무국 스모크햄전*케첩 우영채고추장조림 브로콜리된장무침 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),고등어(국내산)
참치:가다랑어(원양산:태평양),소고기(호주산),돼지고기(국내산), 닭고기(국내산),오징어(페루산),함박스테이크(돼지고기:국내산,닭고기:국내산),꽃게(중국산)
고기경단(돼지고기:국내산),미트볼(돼지고기:국내산/닭고기:국내산),닭가슴살양배추쌈(중국산),편육(돼지머리고기:국내산/돼지껍데기:국내산),동태(러시아산)
스모크햄(닭고기:국내산/돼지고기:국내산) * 메뉴는 식재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.