

주간식단표

2026년 10월 12일 ~ 2026년 10월 18일

요일 날짜	월(10/12)	화(10/13)	수(10/14)	목(10/15)	금(10/16)	토(10/17)	일(10/18)
행복을 여는 아침	잡곡밥/참치죽 감자국 해물완자야채조림 연두부계란찜 건파래무침 배추김치	잡곡밥/녹두죽 복어무채국 돈육새송이조림 검정깨묵김가루무침 고추잎무침 배추김치	잡곡밥/오트밀감자죽 소고기무국 베이컨브로콜리볶음 시래기된장지짐 숙주나물 배추김치	잡곡밥/들깨죽 근대된장국 닭살고구마조림 청경채숙주볶음 무말랭이오징어젓 배추김치	잡곡밥/단호박죽 크림스프 토마토계란볶음 감자고추장조림 양배추김가루무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 배추된장국 오징어무조림 맛살야채볶음 취나물볶음 배추김치	잡곡밥/잡곡죽 콩나물국 돈육오이볶음 호박새우젓볶음 된장깻잎지 배추김치
정성이 가득한 점심	잡곡밥/표고버섯죽 순두부찌개 돈육두반장볶음 미역줄기볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥/고구마죽 버섯매운국 김치닭볶음탕 어묵볶음 비타민무침 배추김치	잡곡밥/두부계란죽 어묵탕 파채떡갈비 천사채무침 오이생채 배추김치	잡곡밥/땅콩죽 들깨미역국 돈육콩나물볶음 도토리묵*양념장 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/미역야채죽 근대된장국 단호박카레 생선까스*소스 양상추샐러드 미니깍두기	잡곡밥/양배추죽 고추장찌개 백순대볶음 알감자조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/복어계란죽 시금치된장국 닭살숙주볶음 연근조림 배추나물 배추김치
오후간식	크리스피롤/우유	찐고구마/매실주스	쌀과자/주스	비피더스/치즈샌드	요플레	증편/식혜	카스타드/주스
건강을 생각하는 저녁	잡곡밥/옥수수죽 팽이두부된장국 닭살고추장볶음 가지나물 오복지무침 배추김치	잡곡밥/검정깨죽 바지락수제비국 너비아니조림 멸치볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥/대추죽 매운계란국 돈육간장불고기 햄감자채볶음 양배추오리엔탈무침 배추김치	잡곡밥/닭살녹두죽 물만두국 콩치김치조림 병아리콩조림 치커리무침 배추김치	잡곡밥/두부들깨죽 닭곰탕 돈육두부조림 애ਂ타리볶음 부추적채무침 배추김치	잡곡밥/감자계란죽 두부무채국 훈제오리냉채 들깨고사리나물 양파절임 배추김치	잡곡밥/콩죽 소고기우거지국 코다리간장조림 톳두부무침 무생채 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),고등어(국내산)
참치:가다랑어(원양산:태평양),소고기(호주산),돼지고기(국내산), 닭고기(국내산),오징어(페루산),너비아니(닭고기:국내산/돼지고기:국내산),베이컨(돼지고기:외국산)
미니떡갈비(돼지고기:국내산/닭고기:국내산),콩치(대만산),훈제오리(오리고기:국내산),코다리(러시아산)

* 메뉴는 식재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.