

주간식단표

	2025년 5월 12일 월요일	2025년 5월 13일 화요일	2025년 5월 14일 수요일	2025년 5월 15일 목요일	2025년 5월 16일 금요일	2025년 5월 17일 토요일	2025년 5월 18일 일요일
아침	잡곡밥/흰죽 물만둣국 동태살조림 오복지무침 시금치나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 유부우동국 베이컨야채볶음 고구마샐러드 상추겉절이 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 누룽지(송농) 돈육불고기 표고야채볶음 간장깻잎지 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 들깨무채국 닭야채볶음 땅콩조림 브로콜리숙채 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 어묵썩갓국 떡갈비조림 실도라지무침 에호박나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 누룽지(송농) 돈육장조림 청경채나물 무장아찌 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 설렁탕 파슬리게란찜 감자양파조림 부추겉절이 배추김치/백김치
점심	잡곡밥/브로콜리당근죽 건새우아육국 준천닭갈비 숙주미나리나물 툇두부무침 배추김치/백김치	잡곡밥/두부참깨죽 고기짜장 꼬꼬짬뽕국 준권튀김 단무지부추무침 배추김치/백김치	잡곡밥/들깨죽 소고기미역국 돈육잡채 열무된장지짐 무생채 배추김치/백김치	잡곡밥/콩죽 북어계란국 가자미구이 너비아니그린빈볶음 가지나물 팍두기/백김치	잡곡밥/녹두죽 근대된장국 제육볶음 양배추쌈/쌈장 콩나물파채무침 배추김치/백김치	잡곡밥/야채죽 도토리묵채국 실멸치견과볶음 매주리알새송이조림 오이지무침 팍두기/백김치	잡곡밥/미역죽 고기순두부찌개 생선커를렛+소스 콩자반 치커리샐러드 배추김치/백김치
저녁	잡곡밥/흰죽 소고기무국 동그랑땡조림 감자채죽순볶음 얼갈이된장나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 순두부김치국 코다리무조림 청포묵김무침 취나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 호박새우젓찌개 스크램블에그 어묵야채볶음 콩나물무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 바지락시금치국 연양식불고기 소시지야채볶음 오이양파무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 소고기감자국 주꾸미야채볶음 양념두부조림 썩갓무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 주어탕 해물부추경단 마카로니샐러드 오징어젓무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 배추콩가루국 닭살카레볶음 고사리들깨나물 참나물무침 배추김치/백김치
간식	두유	요거트	바나나	달걀카나페	단호박죽	검은참깨두유	비피더스
영양 분석 식	2,000.68 kcal	2,002.52 kcal	2,001.43 kcal	2,000.34 kcal	2,002.71 kcal	1,988.57 kcal	2,002.83 kcal
	80.03 g	80.15 g	80.06 g	79.82 g	80.04 g	79.74 g	80.09 g
	39.82 g	40.12 g	40.09 g	40.03 g	39.61 g	39.65 g	40.36 g
	300.05 g	300.25 g	298.75 g	301.27 g	305.02 g	302.66 g	299.28 g

※ 위 식단표는 식자재 수급 사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

쌀(밥, 죽, 누룽지:국내산)/보리,잡쌀(국내산)/ 배추김치(배추:국내산,고추가루:중국산)/배추김치(배추:중국산)/백김치(배추:중국산)/동태,동태포,코다리(러시아산)/고등어(국내산) /돼지고기,돈갈비(국내산),돈삼겹(독일산),돈등뼈(캐나다산)/,닭고기,오리고기(국내산)/쇠고기,사골(호주산)/식육가공품(국내산)/오징어(페루산),오징어젓(국내산)/꽃게(중국산)/낙지(베트남산)/주꾸미(베트남산)/두부,콩국물,콩비지,연두부,순두부,묵류(외국산)/배추,얼갈이(국내산)/낙지젓,참조기(중국산)

