

주간식단표

	2025년 5월 19일 월요일	2025년 5월 20일 화요일	2025년 5월 21일 수요일	2025년 5월 22일 목요일	2025년 5월 23일 금요일	2025년 5월 24일 토요일	2025년 5월 25일 일요일
아침	잡곡밥/흰죽 북어감자국 소불고기 무들깨나물 상추겉절이 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 누룽지(송농) 닭야채볶음 메추리알조림 방풍나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 콩나물국 돈육장조림 크레미야채볶음 얼갈이된장나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 들기름미역국 코다리무조림 애호박나물 실도라지무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 누룽지(송농) 돈육청경채볶음 청포묵김무침 무장아찌 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 굴림만둣국 참치야채볶음 궁채줄기절임 가지나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 순두부김치국 닭숙주굴소스볶음 시금치나물 도토리묵+양념장 배추김치/백김치
점심	잡곡밥/브로콜리당근죽 육개장 콩치김치조림 미역줄기볶음 흑임자연근샐러드 백김치	잡곡밥/두부참깨죽 뼈해장국 야채계란찜 표고버섯볶음 아삭이고추무침 배추김치/백김치	취나물밥/들깨죽 유부우동국 달큰양념장 연양식바삭불고기 김구이 배추김치/백김치	잡곡밥/콩죽 건새우아욱국 닭볶음탕 새송이죽순볶음 브로콜리숙채 배추김치/백김치	잡곡밥/녹두죽 김치콩나물국 오징어야채초무침 어묵야채볶음 얼갈이된장나물 팥두기/백김치	잡곡밥/야채죽 북어계란국 훈제오리야채볶음 콩자반 도라지나물 배추김치/백김치	잡곡밥/미역죽 사골우거지국 두부양념조림 건새우마늘쫄볶음 오징어젓무침 배추김치/백김치
저녁	잡곡밥/흰죽 어묵쌈갯국 궁중고기말이 머위야채볶음 콩나물무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 콩비지찌개 동태살조림 쌀떡고기산적 오이지무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 고기순두부찌개 판쇼새우피망조림 오복지무침 청경채나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 감자수제비국 스크램블에그 부추겉절이 숙주나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 소고기무국 너비아니조림 감자채볶음 비름나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 호박새우젓찌개 함박스테이크+소스 양상추샐러드 실곤약무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 열무된장국 돈육불고기 어묵야채볶음 깻잎지 배추김치/백김치
간식	두유	요거트	바나나	카스타드/요구르트	팔죽	검은참깨두유	비피더스
영양 분석 식	2,000.23 kcal	2,001.58 kcal	1,999.38 kcal	1,998.68 kcal	2,003.08 kcal	1,999.74 kcal	1,998.77 kcal
	80.04 g	80.18 g	79.98 g	79.82 g	80.03 g	79.83 g	80.02 g
	39.89 g	40.02 g	39.86 g	40.01 g	40.01 g	40.03 g	40.03 g
	301.14 g	300.93 g	301.22 g	299.77 g	305.43 g	300.55 g	299.26 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)

