주 간 식 단 표

	2025년 8월 4일 월요일	2025년 8월 5일 화요일	2025년 8월 6일 수요일	2025년 8월 7일 목요일	2025년 8월 8일 금요일	2025년 8월 9일 토요일	2025년 8월 10일 일요일
아침	잡곡밥/흰죽 김치콩나물국 닭살야채볶음 가지나물 오이양파무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 누룽지탕 돈육불고기 무생채 비름나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 굴림만둣국 참치야채볶음 오복지무침 애호박나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 소고기무국 야채계란찜 어묵야채볶음 실도라지무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 북어감자국 베이컨숙주볶음 연근조림 브로콜리참깨무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 누룽지탕 조기단호박조림 크래미야채볶음 오이지무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 바지락순두부찌개 후랑크야채볶음 고춧잎나물 무장아찌 배추김치/백김치
점심	잡곡밥/브로콜리당근죽 미역오이냉국 코다리무조림 청포묵김무침 얼갈이된장나물 배추김치/백김치	잡곡밥/두부참깨죽 냉콩국수 곤드레메밀전병 삶은계란 토마토 열무김치/백김치	잡곡밥/들깨죽 근대된장국 돈까스+소스 콩나물무침 양배추샐러드 배추김치/백김치	콩나물비빔밥/콩죽 오이지냉국 돈육장조림 양념장 실곤약무침 배추김치/백김치	잡곡밥/야채죽 어묵꼬치국 닭살냉채무침 가지튀김 건파래볶음 배추김치/백김치	잡곡밥/닭인삼죽 추어탕(말복) 오징어젓무침 감자양파조림 도토리묵+양념장 석박지/백김치	잡곡밥/미역죽 가지냉국 오리불고기 느타리야채볶음 부추겉절이 배추김치/백김치
저녁	잡곡밥/흰죽 소고기감자국 주꾸미야채볶음 도라지나물 마늘쫑지무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 사골우거지국 너비아니조림 표고버섯볶음 궁채줄기절임 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 건새우아욱국 새우살굴리볶음 동태살조림 건곤드레나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 순두부김칫국 생선커틀렛+소스 청경채나물 비트양파절임 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 맑은콩비지찌개 메추리알장조림 새우젓야채무침 깻잎순나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 감자수제비국 마파두부조림 취나물 콩나물무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 맑은동태찌개 궁중고기말이 시금치나물 푸실리콘샐러드 배추김치/백김치
간식	두유	요거트	딸기카스테라	카스타드/요구르트	미숫가루	검은참깨두유	비피더스
영양분석	1,989.26 kcal	1,994.93 kcal	2,002.01 kcal	2,000.05 kcal	2,000.43 kcal	2,002.96 kcal	2,001.04 kcal
	77.85 g	79.26 g	80.06 g	79.67 g	80.02 g	80.01 g	80.02 g
	36.53 g	37.08 g	40.04 g	40.02 g	40.01 g	40.08 g	39.78 g
	300.32 g	297.25 g	300.84 g	300.14 g	300.18 g	298.55 g	301.04 g

※ 위 식단표는 식자재 수급 사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

쌀(밥,죽,누룽지:국내산)/보리,찹쌀(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)

식단표서비스