

주간식단표

	2025년 8월 11일 월요일	2025년 8월 12일 화요일	2025년 8월 13일 수요일	2025년 8월 14일 목요일	2025년 8월 15일 금요일	2025년 8월 16일 토요일	2025년 8월 17일 일요일
아침	잡곡밥/흰죽 유부우동버섯국 떡갈비아채조림 청경채나물 오복채무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 누룽지(송농) 파슬리게란찜 표고버섯볶음 오이양파무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 청국장짜개 코다리무조림 애호박나물 실도라지무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 순두부계란국 열무소고기된장볶음 숙주나물 무장아찌 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 누룽지(송농) 돈육장조림 맛살브로콜리볶음 연두부+양념장 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 소고기무국 두부양념조림 청포묵김가루무침 취나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 건새우아육국 동그랑땡조림 감자채볶음 깻잎순나물 배추김치/백김치
점심	잡곡밥/브로콜리당근죽 김치콩나물국 준천닭갈비 흑임자연두부샐러드 미역줄기볶음 파두기/백김치	잡곡밥/두부참깨죽 바지락순두부짜개 소고기가지볶음 감자양파조림 도토리묵야채무침 배추김치/백김치	곤드레밥/들깨죽 복어무국 오징어브로콜리초장 김구이 수박화채(양념장) 배추김치/백김치	잡곡밥/콩죽 물냉면(잔치)국수 소고기편육 무초절이 삶은계란/양념장 열무김치/백김치	잡곡밥/야채죽 우무묵냉국 순대야채볶음 멸치견과류조림 부추겉절이 배추김치/백김치	잡곡밥/녹두죽 얼갈이된장국 돈육매실청불고기 어묵야채볶음 깻잎지 배추김치/백김치	잡곡밥/미역죽 짬뽕(면) 치킨너겟+소스 콩나물냉채 궁채절임 배추김치/백김치
저녁	잡곡밥/흰죽 배추콩가루국 동태살조림 실곤약무침 비름나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 근대된장국 낙지야채볶음 땅콩조림 콩나물무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 육계장 매주리알장조림 양배추들깨나물 천사채샐러드 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 소고기미역국 닭고기두부전 가지나물 오이지무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 사골우거지국 스크램블에그 느타리버섯볶음 고구마순나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 호박고추장짜개 조기구이 시금치나물 무생채 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 고기짜장 계란실파국 새우하기우 단무지부추무침 배추김치/백김치
간식	두유	요거트	수박화채	카스타드/요구르트	식혜	검은참깨두유	비피더스
영양 분석 식	1,998.23 kcal	2,000.02 kcal	2,000.09 kcal	1,995.93 kcal	2,001.34 kcal	2,000.32 kcal	2,002.06 kcal
	79.48g	79.76g	79.53 g	78.26 g	80.02 g	80.03 g	80.01 g
	39.47g	39.82g	39.69 g	38.56 g	40.03 g	40.02 g	40.08 g
	300.23 g	301.55 g	310.11 g	300.68 g	300.27 g	299.24 g	301.55 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) 서비스

