

주간식단표

	2025년 8월 18일 월요일	2025년 8월 19일 화요일	2025년 8월 20일 수요일	2025년 8월 21일 목요일	2025년 8월 22일 금요일	2025년 8월 23일 토요일	2025년 8월 24일 일요일
아침	잡곡밥/흰죽 누룽지(송농) 야채계란찜 참치야채볶음 오복지무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 물만둣국 너비아니조림 오이지무침 고사리나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 순두부계란국 돈육불고기 깻잎순절임 콩나물찜 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 누룽지(송농) 돈육장조림 어묵야채볶음 고구마순나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 바지락시금치국 동태살조림 소시지야채볶음 오이양파무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 소고기감자국 동그랑땡조림 컬리그린빈볶음 실도라지무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 김치순두부국 베이컨야채볶음 매추리새송이조림 시금치나물 배추김치/백김치
점심	잡곡밥/브로콜리당근죽 북어무국 무청소고기된장볶음 연근조림 감자콘샐러드 배추김치/백김치	잡곡밥/두부참깨죽 도토리묵냉채국 오징어초무침 연두부찜/양념장 숙주나물 팥두기/백김치	잡곡밥/들깨죽 소고기미역국 한식잡채 두부양념조림 무장아찌 배추김치/백김치	잡곡밥/콩죽 근대된장국 쫄면 삶은계란 오징어가지튀김 열무김치/백김치	단호박영양밥/야채죽 유부우동국 야채고로케+케첩 양상주샐러드 건파래볶음 배추김치/백김치	잡곡밥/녹두죽 배추콩가루국 코다리무조림 건새우마늘쫄볶음 미역초무침 배추김치/백김치	잡곡밥/미역죽 콩나물국 돈육청경채볶음 감자양파조림 무생채 쪽파김치/백김치
저녁	잡곡밥/흰죽 들깨수제비국 미트볼조림 무생채 청경채나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 닭곰탕 고등어김치조림 가지나물 부추겉절이 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 황태아욱된장국 함박스테이크+소스 애호박나물 양배추샐러드 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 도가니스탕 궁중녹두전 오징어젓무침 표고버섯볶음 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 두부된장찌개 닭살카레볶음 콩나물무침 비름나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 어묵무국 마파두부조림 스크램블에그 궁채줄기무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 호박새우젓국 주꾸미야채볶음 청포묵김가루무침 얼갈이된장나물 배추김치/백김치
간식	두유	요거트	바나나(생일)	카스타드/요구르트	식혜	검은참깨두유	비피더스
영양 분석 식	1,998.69 kcal	2,000.49 kcal	2,001.63 kcal	1,997.35 kcal	2,001.03 kcal	1,999.36 kcal	1,998.48 kcal
	79.66 g	80.01 g	80.08 g	78.45 g	79.92 g	79.92 g	79.92 g
	39.91 g	39.84 g	39.94 g	39.71 g	40.01 g	39.12 g	39.12 g
	299.24 g	301.17 g	299.85 g	300.03 g	300.09 g	300.28 g	300.28 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)

