

주간식단표

	2025년 11월 3일 월요일	2025년 11월 4일 화요일	2025년 11월 5일 수요일	2025년 11월 6일 목요일	2025년 11월 7일 금요일	2025년 11월 8일 토요일	2025년 11월 9일 일요일
아침	잡곡밥/원죽 콩나물국 돈육장조림 건파래볶음 오이양파무침 배추김치/백김치	잡곡밥/원죽 누룽지(송농) 돈육불고기 무생채 애호박나물 배추김치/백김치	잡곡밥/원죽 순두부김치국 궁중고기말이 어묵야채볶음 청경채나물 배추김치/백김치	잡곡밥/원죽 근대된장국 표고야채볶음 두부양념조림 콩나물무침 배추김치/백김치	잡곡밥/원죽 누룽지(송농) 코다리무조림 맛살그린빈볶음 얼갈이된장나물 배추김치/백김치	잡곡밥/원죽 소고기미역국 너비아니조림 오이도라지무침 무들깨나물 배추김치/백김치	잡곡밥/원죽 맑은순두부국 닭야채볶음 감자굴소스조림 취나물 배추김치/백김치
점심	잡곡밥/브로콜리당근죽 도토리묵채 함박스테이크+소스 종알새송이볶음 치커리사과무침 쪽파김치/백김치	잡곡밥/두부참깨죽 얼갈이된장국 안동찜닭 시금치나물 모듬콩조림 배추김치/백김치	잡곡밥/들깨죽 잔치국수 메밀전병(곤드레) 마늘쫄무침 숙주나물 배추김치/백김치	잡곡밥/콩죽 부대찌개 야채계란찜 부주장떡 물파래초무침 쪽파김치/백김치	잡곡밥/야채죽 어묵꼬치국 닭봉데리아끼조림 감자채볶음 오이지무침 배추김치/백김치	잡곡밥/녹두죽 배추콩가루국 순대야채볶음 연두부+양념장 오복지무침 배추김치/백김치	잡곡밥/미역죽 육계장 민짜가지볶음 연근조림 부주양파무침 배추김치/백김치
저녁	잡곡밥/원죽 단호박카레소스 유부우동국 닭고기두부전 단무지부추무침 배추김치/백김치	잡곡밥/원죽 북어감자국 주꾸미야채볶음 네모랑땡조림 방풍나물 배추김치/백김치	잡곡밥/원죽 소고기무국 매주리알무조림 브로콜리야채볶음 청포묵김무침 배추김치/백김치	잡곡밥/원죽 주어탕 동그랑땡조림 오징어젓무침 시금치나물 배추김치/백김치	잡곡밥/원죽 호박새우젓국 소불고기 가지나물 상추겉절이 배추김치/백김치	잡곡밥/원죽 건새우아욱국 스크램블에그 판쇼새우파프볶음 콩나물무침 배추김치/백김치	잡곡밥/원죽 물만둣국 동태시금치전 느타리버섯볶음 무장아찌 배추김치/백김치
간식	두유	요거트	바나나	카스타드/요구르트	단호박죽	검은참깨두유	비피더스
영양 분석 식	2,000.37 kcal	1,998.31 kcal	1,987.08 kcal	2,001.37 kcal	2,003.08 kcal	2,000.32 kcal	2,001.73 kcal
	79.44 g	78.95 g	79.28 g	79.72 g	80.01 g	80.01 g	79.93 g
	40.01 g	39.87 g	39.23 g	40.01 g	39.67 g	39.84 g	40.02 g
	300.14 g	299.95 g	299.93 g	302.26 g	311.12 g	300.28 g	300.31 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(중국산)/(미꾸라지(중국산)/꽃게(중국산)/낙지(베트남산)/주꾸미(베트남산)/두부,콩국물,콩비지,연두부,순두부(외국산)/배추,얼갈이(국내산)/나물,채소

