주 간 식 단 표

	2025년 11월 10일 월요일	2025년 11월 11일 화요일	2025년 11월 12일 수요일	2025년 11월 13일 목요일	2025년 11월 14일 금요일	2025년 11월 15일 토요일	2025년 11월 16일 일요일
아침	잡곡밥/흰죽 누룽지(숭늉) 동그랑땡조림 청경채양송이볶음 깻잎양파찜 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 북어계란국 돈육불고기 숙주나물 상추겉절이 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 소고기무국 조기살단호박조림 느타리버섯볶음 도시락김 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 굴림만둣국 참치야채볶음 고사리나물 오이지무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 누룽지(숭늉) 닭야채볶음 청경채나물 청포묵김무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 순두부김칫국 돈육장조림 크래미야채볶음 애호박나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 소고기우거지국 감자채볶음 야채계란찜 시금치나물 배추김치/백김치
점심	잡곡밥/브로콜리당근죽 나주곰탕 소면 두부양념조림 오징어무말랭이무침 배추겉절이/백김치	잡곡밥/두부참깨죽 근대된장국 닭볶음탕 어묵야채볶음 물미역초장무침 배추김치/백김치	잡곡밥/들깨죽 동태찌개 계란야채말이 우엉채조림 오이양파무침 배추김치/백김치	잡곡밥/콩죽 돈등뼈감자탕 고구마튀김 무장아찌(어) 시금치나물 석박지/백김치	잡곡밥/야채죽 두부된장찌개 코다리무조림 시래기들깨볶음 콩나물무침 배추김치/백김치	잡곡밥/녹두죽 북어아욱국 고등어카레구이 건새우마늘쫑볶음 도라지무침 배추김치/백김치	잡곡밥/미역죽 매운콩나물국 돈사태김치찜 참나물 도토리묵+양념장 쪽파김치/백김치
저녁	잡곡밥/흰죽 들깨수제비국 계란장조림 건파래볶음 얼갈이된장나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 도가니스탕 궁중녹두전 새우젓무침 양배추된장나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 청국장찌개 낙지야채볶음 부추겉절이 가지나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 바지락순두부국 떡갈비조림 브로콜리참깨무침 무나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 어묵무국 소불고기 표고버섯볶음 오복지무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 소고기미역국 언양식불고기 새우살파프볶음 근대고추장나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 닭곰탕 어묵야채볶음 마파두부조림 취나물 배추김치/백김치
간식	두유	요거트	바나나	카스타드/요구르트	팥죽	검은참깨두유	비피더스
영양분석	2,003.21 kcal	2,001.62 kcal	2,000.34 kcal	2,002.23 kcal	2,003.64 kcal	2,001.58 kcal	1,998.27 kcal
	80.48 g	80.03 g	80.01 g	80.04 g	80.01 g	80.01 g	79.97 g
	40.37 g	40.01 g	39.97 g	40.01 g	39.78 g	40.02 g	39.89 g
	305.66 g	301.05 g	300.12 g	300.53 g	312.09 g	299.64 g	299.64 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(중국산)/(미꾸라지(중국산)/꽃게(중국산)/낙지(베트남산)/주꾸미(베트남산)/두부,콩국물,콩비지,연두부,순두부(외국산)/배추,얼갈이(국내산)/낙지젓,참조기