

주간식단표

	2025년 11월 17일 월요일	2025년 11월 18일 화요일	2025년 11월 19일 수요일	2025년 11월 20일 목요일	2025년 11월 21일 금요일	2025년 11월 22일 토요일	2025년 11월 23일 일요일
아침	잡곡밥/흰죽 소고기감자국 연두부찜/양념장 오이양파무침 무나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 누룽지(송농) 베이컨야채볶음 동그랑땡조림 근대된장나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 들깨무채국 소불고기 깻잎지 건방풍나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 어묵썩갓국 닭살야채볶음 애호박나물 두장아찌 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 누룽지(송농) 코다리무조림 도토리묵썩갓무침 가지나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 물만둣국 두부양념조림 건파래볶음 시금치나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 건새우아욱국 궁중고기말이 어묵야채볶음 콩나물무침 배추김치/백김치
점심	잡곡밥/브로콜리당근죽 얼갈이된장국 닭갈비+고구마 미역줄기볶음 오복채무침 배추김치/백김치	잡곡밥/두부참깨죽 순두부김치국 주꾸미야채볶음 연근조림 유자치커리샐러드 쪽파김치/백김치	잡곡밥/콩죽 소고기미역국 돈육잡채 청포묵김무침 봄동된장나물 배추김치/백김치	잡곡밥/들깨죽 육개장 김치해물전 감자양파조림 마늘쫀지 쪽파김치/백김치	잡곡밥/야채죽 콩나물국 돈육수육 배추겉절이(쌈) 무생채(굴) 새우젓/백김치	잡곡밥/녹두죽 사골우거지국 멸치호박씨조림 새송이버섯볶음 취나물 배추김치/백김치	잡곡밥/미역죽 북어계란국 야채계란찜 떡갈비조림 오이지무침 배추김치/백김치
저녁	잡곡밥/흰죽 유부우동국 돈육불고기 호박채전 숙주나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 홍합무채국 함박스테이크+소스 어묵야채볶음 유채나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 두부된장국 대구살콩나물찜 표고양파볶음 청경채나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 소고기무국 맛살스크램블에그 시금치나물 실도라지무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 주어탕 매란장조림 브로콜리아채볶음 오징어젓무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 감자수제비국 돈육장조림 분홍소시지전+케첩 상추겉절이 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 맑은순두부국 닭살야채볶음 마카로니샐러드 부추양파무침 배추김치/백김치
간식	두유	요거트	바나나	카스타드/요구르트	단호박죽	검은참깨두유	비피더스
영양 분석 식	1,978.23 kcal	1,987.34 kcal	2,001.33 kcal	2,001.88 kcal	2,002.02 kcal	2,002.75 kcal	1,996.34 kcal
	79.24 g	79.35 g	80.01 g	80.02 g	80.03 g	80.02 g	79.74 g
	38.87 g	39.25 g	40.01 g	40.03 g	39.25 g	40.03 g	39.68 g
	299.66 g	300.09 g	300.26 g	299.97 g	303.26 g	301.01 g	299.78 g

※ 위 식단표는 식자재 수급 사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

쌀(밥, 죽, 누룽지:국내산)/보리,잡쌀(국내산)/ 배추김치(배추:국내산,고추가루:중국산)/백김치(배추:중국산)/동태(미국산)동태포,코다리(러시아산)/고등어(국내산)
갈치(모로코산,세네갈산)/돼지고기,돈갈비(국내산),돈삼겹(독일산),돈등뼈(캐나다산)/,닭고기,오리고기(국내산)/쇠고기,사골(호주산)/식육가공품(국내산)/오징어(페
오징어젓(중국산)/(미꾸라지(중국산)/꽃게(중국산)/낙지(베트남산)/주꾸미(베트남산)/두부,콩국물,콩비지,연두부,순두부(외국산)/배추,얼갈이(국내산)/낙지젓,참조스

