주 간 식 단 표

	2026년 4월 6일 월요일	2026년 4월 7일 화요일	2026년 4월 8일 수요일	2026년 4월 9일 목요일	2026년 4월 10일 금요일	2026년 4월 11일 토요일	2026년 4월 12일 일요일
아침	잡곡밥/흰죽 참치김치찌개 돈육장조림 도토리묵+양념장 쑥갓나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 누룽지(숭늉) 동그랑땡조림 브로콜리맛살볶음 무생채 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 배추콩가루국 닭살새송이조림 취나물 실도라지무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 건새우아욱국 베이컨야채볶음 동태살조림 무장아찌 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 누룽지(숭늉) 돈육불고기 표고야채볶음 상추겉절이 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 물만둣국 어묵야채볶음 청포묵김무침 근대된장나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 소고기무국 연두부찜+양념장 고사리들깨볶음 치커리샐러드 배추김치/백김치
점심	잡곡밥/브로콜리당근죽 들깨시래기국 덱사스봉 숙주나물 치킨무비트 배추김치/백김치	잡곡밥/두부참깨죽 냉이된장국 건새우마늘쫑볶음 해물김치전 혹임자연근샐러드 팍두기/백김치	잡곡밥/들깨죽 쫄면 온육수(팽이우동국) 언양식바싹불고기 단무지 배추김치/백김치	곤드레밥/콩죽 어묵쑥갓국 스크램블에그 김구이 오이지무침 배추김치/백김치	잡곡밥/야채죽 순두부김칫국 주꾸미야채볶음 푸실리콘샐러드 무나물 쪽파김치/백김치	잡곡밥/녹두죽 육개장 순대야채볶음 미역초무침 청경채나물 배추김치/백김치	잡곡밥/미역죽 콩나물국 코다리무조림 느타리버섯볶음 오이양파무침 배추김치/백김치
저녁	잡곡밥/흰죽 고기순두부찌개 어묵야채볶음 동태살시금치전 가지나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 감자수제비국 임연수단호박조림 새우하기우 돗나물무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 소고기미역국 양념두부조림 알찬녹두전 간장깻잎지 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 추어탕 새우살호박볶음 오징어젓무침 땅콩조림 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 홍합살부추국 너비아니조림 크래미야채볶음 시금치나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 두부된장국 메란장조림 오징어유채전 방풍나물 배추김치/백김치	잡곡밥/흰죽 해물칼국수 네모랑땡조림 야채계란찜 부추양파무침 배추김치/백김치
간식	두유	요거트	바나나	카스타드/요구르트	단호박죽	검은참깨두유	비피더스
영양분석	2,002.89 kcal	2,001.18 kcal	2,000.11 kcal	2,001.24 kcal	2,002.56 kcal	1,999.32kcal	1,989.57 kcal
	80.01 g	78.05 g	79.04 g	80.01 g	80.01 g	79.85 g	79.38 g
	40.12 g	40.01 g	38.02 g	40.01 g	40.01 g	39.64 g	37.84 g
	299.68 g	301.44 g	302.42 g	300.15 g	301.04 g	299.63 g	300.05 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,참조

저작권 © 에듀윌 에듀테크 서비스