

주간식단표

	2026년 4월 13일 월요일	2026년 4월 14일 화요일	2026년 4월 15일 수요일	2026년 4월 16일 목요일	2026년 4월 17일 금요일	2026년 4월 18일 토요일	2026년 4월 19일 일요일
아침	잡곡밥/흰죽 바지락시금치국 떡갈비조림 실도라지무침 애호박나물 배주김치/백김치	잡곡밥/흰죽 누룽지(송농) 돈육불고기 무장아찌 참깨브로콜리무침 배주김치/백김치	잡곡밥/흰죽 들깨무채국 돈육미파두부 참치야채볶음 부주양파무침 배주김치/백김치	잡곡밥/흰죽 순두부계란국 닭굴소스볶음 땅콩조림 시금치나물 배주김치/백김치	잡곡밥/흰죽 누룽지(송농) 돈육장조림 어묵야채볶음 속갓두부무침 배주김치/백김치	잡곡밥/흰죽 달래된장찌개 파슬리게란찜 베이컨야채볶음 깻잎지 배주김치/백김치	잡곡밥/흰죽 두부콩나물국 동태살조림 시래기들깨볶음 오복지무침 배주김치/백김치
점심	잡곡밥/브로콜리당근죽 북어계란국 고구마치즈돈파스 연근조림 양배추샐러드 배주김치/백김치	잡곡밥/두부참깨죽 부대찌개 닭날개데리조림 어묵야채볶음 콩나물무침 쪽파김치/백김치	잡곡밥/들깨죽 소고기미역국 고기잡채 청포묵김무침 하루나겉절이 배주김치/백김치	잡곡밥/콩죽 고기짜장소스 미니짬뽕국 찜만두/만두튀김 단무지 배주김치/백김치	잡곡밥/야채죽 들깨속국 아귀콩나물찜 미역줄기볶음 상추겉절이 배주김치/백김치	잡곡밥/녹두죽 물만둣국 네모랑땡조림 청경채나물 실근약무침 배주김치/백김치	잡곡밥/미역죽 어묵꼬치국 돈사태김치찜 새송이야채볶음 오이양파무침 팍두기/백김치
저녁	잡곡밥/흰죽 청국장찌개 콩치김치찜 옥수수전 도토리묵야채무침 배주김치/백김치	잡곡밥/흰죽 소고기무국 낙지야채볶음 오이지무침 가지나물 배주김치/백김치	잡곡밥/흰죽 근대된장국 궁중고기말이 건새우마늘쫄볶음 취나물 배주김치/백김치	잡곡밥/흰죽 유부김치국 열무소고기된장볶음 매란장조림 숙주나물 배주김치/백김치	잡곡밥/흰죽 도가니스탕 동그랑땡조림 표고야채볶음 새우젓실파무침 배주김치/백김치	잡곡밥/흰죽 배주콩가루국 함박스테이크+소스 무나물 치커리샐러드 배주김치/백김치	잡곡밥/흰죽 닭개장 새우살파프볶음 호박채전 양배추된장나물 배주김치/백김치
간식	두유	요거트	바나나	카스타드/요구르트	팔죽	검은참깨두유	비피더스
영양 분석	2,001.36 kcal	2,001.02 kcal	2,000.41 kcal	2,000.83 kcal	2,003.11 kcal	1,989.57 kcal	2,000.01 kcal
	80.01 g	80.02 g	80.01 g	80.01 g	80.02 g	79.58 g	80.01 g
	40.02 g	39.26 g	40.02 g	40.02 g	39.26 g	37.84 g	38.49 g
	300.41 g	300.24 g	299.12 g	299.62 g	305.43 g	299.62 g	299.62 g

※ 위 식단표는 식자재 수급 사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

쌀(밥, 죽, 누룽지:국내산)/보리,잡쌀(국내산)/ 배주김치(배주:국내산,고추가루:중국산)/배주김치(배주:중국산)/백김치(배주: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,참조미스