

# 주간식단표

기간 : 2022.11.21-11.27

|     | 11/21 (월)                                                | 11/22 (화)                                             | 11/23 (수)                                            | 11/24 (목)                                            | 11/25 (금)                                                 | 11/26 (토)                                                    | 11/27 (일)                                               |
|-----|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 아침  | 누룽지죽/잡곡밥<br>들깨미역국<br>코다리양념구이<br>비타민나물<br>깻잎지<br>배추김치     | 땅콩죽/잡곡밥<br>크림스프<br>동그랑땡조림<br>숙갓나물<br>배꽃절임<br>배추김치     | 녹두죽/잡곡밥<br>호박젓국찌개<br>임연수어구이<br>무우나물<br>다시마튀각<br>배추김치 | 소고기죽/잡곡밥<br>굴림만두국<br>두부조림<br>고사리나물<br>파래자반<br>배추김치   | 수수죽/잡곡밥<br>콩비지찌개<br>전복채소볶음<br>유채나물<br>무짬지채무침<br>배추김치      | 호두죽/잡곡밥<br>감자국<br>계란장조림<br>청포묵무침<br>도라지나물<br>배추김치            | 땅콩죽/잡곡밥<br>크림스프<br>미트볼채조림<br>숙주나물<br>김<br>배추김치          |
| 간식  | 요플레                                                      | 고단백음료                                                 | 요플레                                                  | 고단백음료                                                | 두유                                                        | 요플레                                                          | 고단백음료                                                   |
| 점심  | 팔죽/잡곡밥<br>도가니탕<br>메추리알조림<br>시금치나물<br>오징어젓갈무침<br>배추김치/깍두기 | 귀리죽/잡곡밥<br>맑은부대찌개<br>삼치구이<br>오이지무침<br>연근단감샐러드<br>배추김치 | 팔죽/잡곡밥<br>콩나물국<br>수육<br>모듬쌈/쌈장<br>실곤약비빔면<br>배추김치     | 흑임자죽/잡곡밥<br>쌀국수<br>짜조<br>오복지무침<br>양상추샐러드<br>배추김치     | 팔죽/잡곡밥<br>홍합미역국<br>소고기불고기<br>올방개묵/양념간장<br>콩나물무침<br>배추김치   | 참치죽/잡곡밥<br>시래기된장국<br>가자미조림<br>고구마순나물<br>청경채사과무침<br>배추김치      | 단호박죽/잡곡밥<br>순두부맑은국<br>돼지고기자장볶음<br>양배추샐러드<br>단무지<br>배추김치 |
| 간식  | 메론                                                       | 바나나                                                   | 연시                                                   | 찐감자/식혜                                               | 바나나                                                       | 황도통조림                                                        | 오렌지                                                     |
| 저녁  | 전복내장죽/잡곡밥<br>어묵국<br>찜닭<br>참나물무침<br>더덕배수삼샐러드<br>배추김치      | 날치알죽/잡곡밥<br>북어국<br>연양식불고기<br>부추상추겉절이<br>김<br>배추김치     | 콩죽/잡곡밥<br>굴국<br>소고기우영볶음<br>감자채전<br>오이무침<br>배추김치      | 수삼대추죽/잡곡밥<br>닭곰탕<br>계란찜<br>잔멸치크렌베리볶음<br>열무나물<br>배추김치 | 새우살죽/잡곡밥<br>청국장찌개<br>쭈꾸미볶음<br>느타리버섯나물<br>돌나물오렌지무침<br>배추김치 | 옥수수죽/잡곡밥<br>소고기무국<br>훈제오리볶음<br>쌈무/허니머스터드<br>치커리토마토무침<br>배추김치 | 들깨죽/잡곡밥<br>아욱된장국<br>소고기당면볶음<br>볼어묵조림<br>미역오이초무침<br>배추김치 |
| 원산지 | 쌀 국내산                                                    | 동그랑땡(돈육) 국산                                           | 소고기/돼지고기 국내산                                         | 굴림만두(돈육) 국산                                          | 콩비지(대두) 국내산                                               | 참치캔(가다랑어) 원양산                                                | 미트볼(돈육) 국산                                              |
|     | 코다리 러시아산                                                 | 부대햄(돈육) 국산                                            | 굴 국내산                                                | 두부(대두) 국내산                                           | 자숙전복/홍합 국내산                                               | 소고기/훈제오리 국내산                                                 | 순두부(대두) 국내산                                             |
|     | 소고기/닭 국내산                                                | 홍합(대두) 국산                                             | 두부(대두) 국내산                                           | 소고기/닭 국내산                                            | 두부(대두) 국내산                                                |                                                              | 소고기/돼지고기 국내산                                            |
|     | 어묵(연육) 수입산                                               | 북어채 러시아산                                              | 백김치(배추) 국내산                                          | 짜조 베트남산                                              | 소고기/돼지고기 국내산                                              |                                                              | 어묵(연육) 수입산                                              |
|     | 두부(대두) 국내산                                               | 바싹불고기(돈육) 국산                                          | 절임배추 국내산                                             | 백부침채(배추) 국내산                                         | 쭈꾸미 베트남산                                                  |                                                              |                                                         |
|     | 오징어젓 국내산                                                 | 삼치 국내산                                                | 감양념소무고추반 국산                                          | 배추김치(배추) 국산                                          |                                                           |                                                              |                                                         |

식단은 식자재 수급상황에 따라 변동될 수 있습니다.