

# 주간식단표

기간 : 2022.12.12-12.18

|     | 12/12 (월)                                           | 12/13 (화)                                             | 12/14 (수)                                             | 12/15 (목)                                                    | 12/16 (금)                                                  | 12/17 (토)                                                 | 12/18 (일)                                             |
|-----|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 아침  | 흑임자죽/잡곡밥<br>크림스프<br>토마토계란볶음<br>유채나물<br>파래자반<br>배추김치 | 누룽지죽/잡곡밥<br>들깨미역국<br>닭간장조림<br>숙주나물<br>깻잎지<br>배추김치     | 단호박죽/잡곡밥<br>근대된장국<br>코다리양념구이<br>배꽃절임<br>김<br>배추김치     | 계란죽/잡곡밥<br>호박젓국찌개<br>골뱅이볶음<br>열무나물<br>다시마튀각<br>배추김치          | 땅콩죽/잡곡밥<br>감자국<br>훈제오리볶음<br>비타민나물<br>김<br>배추김치             | 누룽지죽/잡곡밥<br>크림스프<br>떡갈비조림<br>배추나물<br>무유자초절임<br>배추김치       | 참치죽/잡곡밥<br>열무된장국<br>계란찜<br>도라지나물<br>오징어젓갈무침<br>배추김치   |
| 간식  | 요플레                                                 | 고단백음료                                                 | 요플레                                                   | 고단백음료                                                        | 두유                                                         | 요플레                                                       | 고단백음료                                                 |
| 점심  | 팔죽/잡곡밥<br>배추된장국<br>수육<br>모듬쌈/쌈장<br>비빔메밀면<br>배추김치    | 수수죽/잡곡밥<br>카레<br>생선가스/소스<br>그린빈스새송이볶음<br>수제피클<br>배추김치 | 매생이죽/잡곡밥<br>명란알탕<br>두부조림<br>오이무침<br>천사채샐러드<br>배추김치    | 홍합죽/잡곡밥<br>잔치국수<br>바삭불고기<br>연근사과샐러드<br>오이지무침<br>배추김치         | 팔죽/잡곡밥<br>맑은부대찌개<br>임연수어구이<br>열무된장나물<br>양배추샐러드<br>배추김치     | 녹두죽/잡곡밥<br>들깨무채국<br>소고기버섯볶음<br>어묵조림<br>썩갓나물<br>배추김치       | 들깨죽/잡곡밥<br>순두부맑은국<br>자장찜닭<br>단무지<br>치커리토마토무침<br>배추김치  |
| 간식  | 바나나                                                 | 아이스홍시                                                 | 오렌지                                                   | 메론                                                           | 바나나                                                        | 배                                                         | 사과                                                    |
| 저녁  | 날치알죽/잡곡밥<br>콩비지찌개<br>삼치구이<br>우엉조림<br>청경채나물<br>배추김치  | 브로콜리죽/잡곡밥<br>콩나물국<br>낙지볶음<br>참나물무침<br>목이버섯샐러드<br>배추김치 | 모듬콩죽/잡곡밥<br>순대국<br>감자채전<br>올방개묵/양념간장<br>시금치나물<br>배추김치 | 두부된장죽/잡곡밥<br>동태맑은국<br>메추리알조림<br>잔멸치크랜베리볶음<br>실곤약채소무침<br>배추김치 | 수삼대추죽/잡곡밥<br>피홍합탕<br>돼지고기불고기<br>연두부/양념간장<br>무우파래무침<br>배추김치 | 옥수수죽/잡곡밥<br>소고기미역국<br>방어조림<br>가지나물<br>브로콜리숙회/초고추장<br>배추김치 | 호두죽/잡곡밥<br>소고기무국<br>가자미구이<br>느타리버섯볶음<br>참나물무침<br>배추김치 |
| 원산지 | 쌀 국내산                                               | 닭다리살 국내산                                              | 코다리 러시아산                                              | 바삭불고기(돈육) 국산                                                 | 훈제오리 국산                                                    | 소고기 국내산                                                   | 참치(가다랑어) 원양산                                          |
|     | 돼지고기/삼치 국내산                                         | 생선가스(북방대구) 내수산물                                       | 명란 미국산                                                | 동태 러시아산                                                      | 피홍합/돼지고기 국내산                                               | 떡갈비(돈육) 국내산                                               | 오징어젓(오징어) 국내산                                         |
|     | 콩비지(대두) 국내산                                         | 낙지 베트남산                                               | 두부(대두) 국내산                                            | 두부(대두) 국내산                                                   | 연두부(대두) 국내산                                                | 어묵(연육) 수입산                                                | 순두부(대두) 국내산                                           |
|     | 배추김치(배추) 국산                                         |                                                       | 순대(돈육/돈지) 국내산                                         | 건홍합 국내산                                                      | 햄(돈육) 덴마크산                                                 |                                                           | 소고기/닭 국내산                                             |
|     | 백김치(배추) 국내산                                         |                                                       | 돼지고기 국내산                                              |                                                              | 소시지(계육/돈육) 미국산                                             |                                                           |                                                       |
|     | 백부침(배추) 국내산                                         |                                                       |                                                       |                                                              |                                                            |                                                           |                                                       |

식단은 식자재 수급상황에 따라 변동될 수 있습니다.