

# 주간식단표

기간 : 2022.12.19-12.25

|     | 12/19 (월)                                                 | 12/20 (화)                                               | 12/21 (수)                                                 | 12/22 (목)                                               | 12/23 (금)                                               | 12/24 (토)                                                  | 12/25 (일)                                             |
|-----|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 아침  | 땅콩죽/잡곡밥<br>크림스프<br>미트볼케찹조림<br>숙주나물<br>김<br>배추김치           | 누룽지죽/잡곡밥<br>소고기미역국<br>코다리양념구이<br>열무나물<br>무짬지채무침<br>배추김치 | 귀리죽/잡곡밥<br>소고기무국<br>참치채소볶음<br>비타민나물<br>파래자반<br>배추김치       | 수수죽/잡곡밥<br>배추된장국<br>다진소고기볶음<br>느타리버섯나물<br>배꽃절임<br>배추김치  | 땅콩죽/잡곡밥<br>감자국<br>돼지고기무조림<br>도라지나물<br>깻잎지<br>배추김치       | 수삼대추죽/잡곡밥<br>순두부맑은국<br>베이컨스크램블에그<br>양배추나물<br>다시마튀각<br>배추김치 | 옥수수죽/잡곡밥<br>미소된장국<br>가자미카레구이<br>견과류조림<br>무우나물<br>배추김치 |
| 간식  | 요플레                                                       | 두유                                                      | 고단백음료                                                     | 요플레                                                     | 두유                                                      | 고단백음료                                                      | 요플레                                                   |
| 점심  | 팔죽/잡곡밥<br>근대된장국<br>돈육오징어볶음<br>양배추숙쌈/쌈장<br>실곤약채소무침<br>배추김치 | 콩죽/잡곡밥<br>떡만두국<br>소고기잡채<br>연근흑임자샐러드<br>숙갓나물<br>배추김치     | 녹두죽/팔밥<br>순살감자탕<br>매생이계란찜<br>오이지<br>양배추샐러드<br>배추김치        | 팔죽/팔밥<br>굴미역국<br>찜닭<br>잔멸치호두조림<br>양상추황도샐러드<br>배추김치      | 브로콜리죽/잡곡밥<br>크림스프<br>파인함박스테이크<br>수제피클<br>파스타샐러드<br>배추김치 | 계란죽/잡곡밥<br>열무된장국<br>소고기피망볶음<br>참나물무침<br>치커리토마토무침<br>배추김치   | 들깨죽/잡곡밥<br>명란알탕<br>두부조림<br>시래기된장지짐<br>오이무침<br>배추김치    |
| 간식  | 아이스홍시                                                     | 바나나                                                     | 메론                                                        | 오렌지                                                     | 바나나                                                     | 사과                                                         | 황도통조림                                                 |
| 저녁  | 단호박죽/잡곡밥<br>대구맑은국<br>감자채햄볶음<br>도토리묵무침<br>청경채나물<br>배추김치    | 홍합죽/잡곡밥<br>된장찌개<br>쭈꾸미볶음<br>새송이버섯나물<br>물파래무생채<br>배추김치   | 모듬콩죽/잡곡밥<br>콩나물국<br>훈제오리무침<br>연두부/양념간장<br>호박새우젓나물<br>배추김치 | 소고기죽/잡곡밥<br>콩비지찌개<br>메추리알조림<br>돌나물사과무침<br>단호박팔찜<br>배추김치 | 매생이죽/잡곡밥<br>김치청국장찌개<br>삼치무조림<br>상추겉절이<br>김<br>배추김치      | 날치알죽/잡곡밥<br>북어국<br>순대볶음<br>시금치나물<br>쌈무무침<br>배추김치           | 죽/잡곡밥<br>계란국<br>돼지고기우영채볶음<br>가지나물<br>브로콜리샐러드<br>배추김치  |
| 원산지 | 쌀 국내산                                                     | 소고기 국내산                                                 | 참치캔(가디랑어) 원양산                                             | 소고기/닭 국내산                                               | 돼지고기 국내산                                                | 순두부(대두) 국내산                                                | 돼지고기 국내산                                              |
|     | 미트볼(돈육) 국산                                                | 코다리 러시아산                                                | 소고기/돼지고기 국내산                                              | 돼지고기/굴 국내산                                              | 두부(대두) 국내산                                              | 베이컨(돈육) 벨기에/독일                                             | 명란 미국산                                                |
|     | 돼지고기/오징어채 국내산                                             | 두부(대두) 국내산                                              | 훈제오리 국산                                                   | 콩비지(대두) 국내산                                             | 삼치 국내산                                                  | 소고기 국내산                                                    | 두부(대두) 국내산                                            |
|     | 햄(돈육/계육) 국산                                               | 쭈꾸미 베트남산                                                | 연두부(대두) 국내산                                               | 건홍합 국내산                                                 | 함박스테이크(돈육) 국산                                           | 순대(돈육/돈지) 국내산                                              |                                                       |
|     | 배추김치(배추) 국산                                               | 굴림만두(돈육) 국산                                             | 떡국떡(쌀) 국내산                                                | 새알콩쌈(참쌀) 국산                                             | 우육) 호주산                                                 | 북어채 러시아산                                                   |                                                       |
|     | 백김치(배추) 국내산                                               | 감자순두부(배추) 국산                                            | 백김치(배추) 국내산                                               |                                                         |                                                         |                                                            |                                                       |

식단은 식자재 수급상황에 따라 변동될 수 있습니다.