

주간식단표

2025년 11월 3일~ 11월 9일

구분	11월3일(월)	11월4일(화)	11월5일(수)	11월6일(목)	11월7일(금)	11월8일(토)	11월9일(일)
조식	잡곡밥 얼갈이된장국 동그랑땡야채조림 김구이 양배추들깨볶음 배추김치(국내산)	잡곡밥 시래기된장국 돈민찌표고볶음 숙주나물 가지나물 배추김치(국내산)	잡곡밥 두부된장국 지리멸무침 콩나물무침 참나물 배추김치(국내산)	잡곡밥 들깨미역국 두부조림 느타리버섯나물 브로콜리볶음 배추김치(국내산)	잡곡밥 열무된장국 돈민찌새송이볶음 콩나물 고사리나물 배추김치(국내산)	잡곡밥 순두부국 해물완자조림 가지나물 시금치나물 배추김치(국내산)	잡곡밥 시래기된장국 떡갈비조림 볶음자반 도라지나물 배추김치(국내산)
연식	검은깨죽	닭고기맛죽	호박죽	표고버섯죽	닭고기맛죽	표고버섯죽	호박죽
	검은깨미음	닭고기미음	호박미음	표고버섯미음	닭고기미음	표고버섯미음	호박미음
중식	잡곡밥 소고기무국 갈치조림 애호박볶음 새송이버섯볶음 배추김치(국내산)	잡곡밥 홍합미역국 닭볶음 토란대나물 쌈배추무침 배추김치(국내산)	잡곡밥 북어국 오리간장불고기 오이무침 상추쌈 배추김치(국내산)	잡곡밥 팽이버섯두부된장국 생선까스/타르타르소스 단호박조림 이오요구르트 배추김치(국내산)	잡곡밥 전복죽 오이나물 단무지 황도후르츠샐러드 배추김치(국내산)	잡곡밥 시래기된장국 제육볶음 콩나물 청경채나물 배추김치(국내산)	잡곡밥 새우살미역국 소불고기 숙주나물 토란대나물 배추김치(국내산)
연식	소고기야채죽	해물죽	7곡죽	두부황태죽	전복죽	소고기야채죽	해물죽
	닭고기미음	표고버섯미음	검은깨미음	닭고기미음	검은깨미음	호박미음	표고버섯미음
석식	잡곡밥 콩나물국 계란야채볶음 시금치나물 도토리묵무침 배추김치(국내산)	잡곡밥 김치찌개 어묵맛살볶음 느타리들깨나물 참나물 배추김치(국내산)	잡곡밥 애호박새우젓국 코다리조림 숙주나물 상추겉절이 배추김치(국내산)	잡곡밥 계란파국 닭장조림 열무무침 고사리나물 배추김치(국내산)	잡곡밥 만두국 콩치조림 애호박나물 숙주나물 배추김치(국내산)	잡곡밥 북어무국 어묵볶음 낙지젓무침 도라지나물 배추김치(국내산)	잡곡밥 콩나물국 계란찜 토하젓무침 얼갈이나물 배추김치(국내산)
연식	7곡죽	두부황태죽	시금치새우죽	소고기야채죽	해물죽	소고기야채죽	해물죽
	호박미음	검은깨미음	닭고기미음	호박미음	표고버섯미음	검은깨미음	닭고기미음
간식	장건강/카스타드	사과리이브	과일(배)	사과리이브/후레쉬베리	바나나	요델리	검은콩두유