

[서진푸드] 2023년 11월 식단표

■적용기간 : 2023년 11월 01일(수) ~ 11월 30일(목)

■영양사: 이주연 (면허번호: 제 52990)

일자/요일			01(수)	02(목)	03(금)
점심			★한식대아★/잡곡밥 돈육김치찌개 대추한방닭조림 맛살도토리묵우침 계절나물 배추김치 시금치계란죽	잡곡밥 청국장 숙주나물채볶음 표고버섯강자조림 계절나물 배추김치 단호박죽	잡곡밥 쇠고기미역국(생일특식) 고추장카레닭살조림 맥시칸샐러드(우치서) 계절나물 배추김치 콩나물아채죽
점심 칼로리(Kcal)			799.kcal	797.kcal	790.kcal
저녁			잡곡밥 파계란탕 단호박카레소스 삼색콩고기조림 매콤단무지채우침 배추김치 브로콜리채소죽	잡곡밥 호박새우젓국 떡갈비조림 어묵아채볶음 수제피클 배추김치 버섯영양죽	잡곡밥 시원무국 숯향불고기 파리고추고구마장조림 건새우시래기지침 배추김치 참깨죽
저녁 칼로리(Kcal)			694.kcal	691.kcal	689.kcal
오후간식			카스타드 비피더스	계절과일 요플레	방울종편 요구르트
기능별식이			시금치계란죽 브로콜리채소죽	단호박죽 버섯영양죽	콩나물아채죽 참깨죽
일자/요일	06(월)	07(화)	08(수)	09(목)	10(금)
점심	잡곡밥 단호박된장찌개 숯향불고기 어묵아채볶음 계절나물 배추김치 근대계란죽	잡곡밥 콩나물해장국 생선양념조림 돈채청도묵우침 오이미역초우침 배추김치 묵임자죽	★한식대아★/잡곡밥 육개장 간장불고기 수제강된장 계절나물 배추김치 시금치계란죽	잡곡밥 오징어두부국 한방닭갈비 젓순두부조림 계절나물 배추김치 묵수수죽	잡곡밥 팽이버섯된장국 돈사태우조림 한식잡채 초고추장미역우침 배추김치 해물채소죽
점심 칼로리(Kcal)	692.kcal	796.kcal	800.kcal	789.kcal	797.kcal
저녁	잡곡밥 시원무국 해물달걀 미트볼청강채조림 오이피클 배추김치 감자아채죽	잡곡밥 얼큰두부탕 닭살고구마조림 파리고추두부조림 가지나물 배추김치 콩나물영양죽	잡곡밥 돼된장국 난자완스 어묵아채조림 건나물지침 배추김치 버섯영양죽	잡곡밥 부대찌개 숙주나물채볶음 건새우호박찜 우생채 배추김치 복어채소죽	잡곡밥 채개장 생선캐스*소스 민씨오이지침 가지찜 배추김치 브로콜리당근죽
저녁 칼로리(Kcal)	694.kcal	689.kcal	688.kcal	696.kcal	694.kcal
오후간식	찐계란 비피더스	계절과일 요플레	카스타드 요구르트	방울종편 두유 특별간식	계절과일 요플레
기능별식이	근대계란죽 감자아채죽	묵임자죽 콩나물영양죽	시금치계란죽 버섯영양죽	묵수수죽 복어채소죽	해물채소죽 브로콜리당근죽
일자/요일	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)
점심	잡곡밥 콩비지찌개 묵이버섯채볶음불고기 수제강된장 계절나물 배추김치 계란시금치죽	잡곡밥 감자국 돈채모듬잡채 불어묵강장소스조림 계절나물 배추김치 참깨죽	★한식대아★/잡곡밥 청국장 시래기생선조림 궁중탕평채 고사리지침 배추김치 참치당근죽	잡곡밥 청양고추콩나물국 파닭볶음탕 불어묵연근조림 계절나물 배추김치 게맛살죽	잡곡밥 쇠고기미역국(생일특식) 제육두루치기 한식잡채 부추숙주나물 배추김치 콩나물아채죽
점심 칼로리(Kcal)	798.kcal	790.kcal	801.kcal	795.kcal	793.kcal
저녁	잡곡밥 복어해장국 완자불맛조림 마파가지 우생채 배추김치 감자아채죽	잡곡밥 호박고추장찌개 하이라이스 후랑크소시지조림 수제피클 배추김치 콩나물버섯죽	잡곡밥 파계란탕 고구마닭불고기 마카로니아요소스우침 계절나물 배추김치 묵임자죽	잡곡밥 팽이버섯장국 두부된장달걀 완자대리야끼 계절나물 배추김치 복어채소죽	잡곡밥 순두부국 돈장매란장조림 파리고추렐조림 우생채 배추김치 브로콜리영양죽
저녁 칼로리(Kcal)	690.kcal	691.kcal	689.kcal	686.kcal	688.kcal
오후간식	찐계란 비피더스	계절과일 요플레	후레쉬베리 요구르트	방울종편 두유 특별간식	계절과일 비피더스
기능별식이	계란시금치죽 감자아채죽	참깨죽 콩나물버섯죽	참치당근죽 묵임자죽	게맛살죽 복어채소죽	콩나물아채죽 브로콜리영양죽

[서진푸드] 2023년 11월 식단표

일자/요일	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
점심	잡곡밥 얼큰해장국 짜글이고추장조림 호박두부조림 당근숙주나물 배추김치 참치당근죽	잡곡밥 오징어두부국 춘천닭갈비 불어묵조림 가지찜 배추김치 흑임자죽	★한식데이★/잡곡밥 빼없는감자탕 재육불고기 당평채 고사리지짐 배추김치 시금치계란죽	잡곡밥 선짓국 숯향불고기 생선살무조림 계절나물 배추김치 단호박죽	잡곡밥 시골된장찌개 생선양념조림 한식잡채 미역오이초우침 배추김치 콩나물아채죽
점심 칼로리(Kcal)	789 .kcal	794 .kcal	801.kcal	790 .kcal	795 .kcal
저녁	잡곡밥 채개장 난자완스 비엔나채소볶음 계절나물 배추김치 복어콩나물죽	잡곡밥 유부채장국 숙주나물재육찜 돈짜파사이볶음 계절나물 배추김치 감자아채죽	잡곡밥 부대찌개 해물달걀 미트볼아채조림 수제피클 배추김치 브로콜리채소죽	잡곡밥 파계란탕 짜장소스 탕수육 단무지우침 배추김치 버섯영양죽	잡곡밥 김치비지찌개 로제소스닭갈비 마파가지 계절나물 배추김치 참깨죽
저녁 칼로리(Kcal)	692 .kcal	689 .kcal	687.kcal	688 .kcal	692 .kcal
오후간식	편계란 비피더스	계절과일 요플레	후레쉬베리 요구르트	편단호박 비피더스 특별간식	계절과일 요플레
기능별식이	참치당근죽 복어콩나물죽	흑임자죽 감자아채죽	시금치계란죽 브로콜리채소죽	단호박죽 버섯영양죽	콩나물아채죽 참깨죽
일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	
점심	잡곡밥 순두부국 생선까스*소스 맛살도토리묵무침 계절나물 배추김치 참깨죽	잡곡밥 팽이버섯된장국 고추잡채 표고버섯감자조림 초고추장미역초우침 배추김치 복어콩나물죽	★한식데이★/잡곡밥 청국장 재육불고기 김가루청포묵무침 계절나물 배추김치 버섯영양죽	잡곡밥 빼없는감자탕 고기산적아채조림 간장두부찜 계절나물 배추김치 복어채소죽	
점심 칼로리(Kcal)	698 .kcal	689 .kcal	687.kcal	694 .kcal	
저녁	잡곡밥 다시마국 안동찜닭*당면 새송이버섯조림 무생채 배추김치 참치당근죽	잡곡밥 계란파국 영양카레소스 청경채미트볼조림 계절나물 배추김치 흑임자죽	잡곡밥 다시마국 굴소스새우덮밥 불어묵아채조림 계절나물 배추김치 브로콜리아채죽	잡곡밥 채개장 곤약짜글이고추장조림 후랑크고구마조림 수제피클 배추김치 단호박죽	
저녁 칼로리(Kcal)	694 .kcal	690 .kcal	687 .kcal	692 .kcal	
오후간식	편계란 비피더스	계절과일 요플레	방울종편 비피더스	후레쉬베리 요플레 특별간식	
기능별식이	참깨죽 참치당근죽	복어콩나물죽 흑임자죽	버섯영양죽 브로콜리아채죽	복어채소죽 단호박죽	
원산지	쌀(국내산), 죽(미국산), 닭고기(국내산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국내산, 캐나다산, 미국산), 명태(러시아산), 고등어(국내산, 노르웨이산), 오징어(국내산) 닭정육(브라질산) 김치: 배추, 고추가루(중국산) 콩, 두부(미국산), 삼겹살(수입산, 네덜란드등), 꽃게(중국산), 돈까스, 미트볼, 떡갈비등 식육가공품 (수입산)				