2024 년 10 월 식단표

	월	화	수	목	금	토
날짜		1 802 kcal	2 764 kcal	3 794 kcal	4 721 kcal	5 873 kcal
중식		잡곡밥 샤브국 코다리무조림 고구마맛탕 꼬시래기냉채	백미밥 콩나물국 돈육파채불고기 비빔오징어젓무침 미역줄기볶음	잡곡밥 닭개장 적어구이 버섯들깨볶음 아삭고추무침	백미밥 시락국 계란장조림 모듬멸치볶음 궁채지	백미밥 바지락근대국 사태떡조림 단호박전 콩나물무침
석식		백미밥 841 kcal 미역된장국 돈육불고기 스크램블에그 오이지무침	백미밥 766 kcal 시금치국 임연수조림 비엔나양파볶음 깻잎지	백미밥 818 kcal 시래기된장찌개 돈육깍두기조림 떡잡채 양배추치커리무침	백미밥 711 kcal 꽃게탕 가자미조림 가마보꼬볶음 비타민무침	백미밥 849 kcal 우거지국 오리훈제야채볶음 연근흑임자소스샐러드 알마늘지무침
날짜	7 872 kcal	8 746 kcal	9 858 kcal	10 748 kcal	11 705 kcal	12 840 kcal
중식	백미밥 물만두국 갈치조림 햄,감자채볶음 취나물무침	잡곡밥 추어탕 오징어볶음 동그랑땡전 깻잎지	백미밥 우육미역국 찜닭 한식잡채 무생채	잡곡밥 배추토장국 가자미조림 메란샐러드 참나물사과무침	백미밥 보리새우시금치국 돈김치불고기 잡채어묵볶음 모듬해초무침	백미밥 비지찌개 임연수조림 오미산적 가지볶음
석식	백미밥 761 kcal 콩가루김치국 목살스테이크 고사리팽이찜 명이나물무침	백미밥 782 kcal 유부주머니국 임연수구이 강낭콩조림 도라지생채	백미밥 747 kcal 대구탕 계란말이 알감자조림 톳무침	백미밥 791 kcal 해물콩나물국 제육볶음 고추튀김 된장콩잎지	백미밥 701 kcal 표고탕국 오징어양배추무침 두부계란전 유채나물볶음	백미밥 761 kcal 아욱국 파채대패불고기 건새우해씨볶음 깻잎지
날짜	14 770 kcal	15 769 kcal	16 736 kcal	17 834 kcal	18 770 kcal	19 715 kcal
중식	백미밥 북어미역국 닭꽈리초장조림 실곤약콩나물무침 백김치볶음	잡곡밥 열무된장국 고등어무조림 네모랑땡강정 다시마쌈/갈치속젓	백미밥 우동국 모듬장조림 멸치마늘종볶음 양상추샐러드/유자드레싱	잡곡밥 동태찌개 탕수육/소스 연근호두조림 배추나물	백미밥 콩가루시락국 족발불고기 진미부추무침 무채볶음	백미밥 오징어국 우장조림 단호박견과류찜 도라지생채
석식	백미밥 824 kcal 시락국 주꾸미볶음 스팸전 김가루파무침	백미밥 896 kcal 유부계란국 우육팽이불고기 부추전 우엉고추장조림	백미밥 791 kcal 호박들깨국 갈치카레구이 병아리콩조림 시금치초나물	백미밥 807 kcal 참치미역국 돈불고기 콩나물잡채 오이고추무침	백미밥 848 kcal 수제비어묵국 자반고등어구이 두부깐멸치조림 열무나물	백미밥 778 kcal 근대국 닭도리탕 창란젓무침 가지튀김
날짜	21 804 kcal	22 783 kcal	23 716 kcal	24 743 kcal	25 842 kcal	26 706 kcal
중식	백미밥 돈육김치찌개 갈치조림 베이컨계란볶음 파래무침	잡곡밥 홍합탕국 닭불고기 명엽채볶음 세발나물겉절이	백미밥 소고기무국 코다리콩나물조림 크래미샐러드 궁채지	잡곡밥 시금치국 낙지불고기 두부김가루범벅 얼갈이겉절이	백미밥 콩나물해장국 가자미구이 떡갈비조림 토마토파프리카무침	백미밥 북어국 돈육청경채불고기 골뱅이오이무침 공심채볶음
석식	백미밥 800 kcal 꽃게배추국 삼겹살마늘소금구이 모듬야채겉절이 아삭고추쌈장무침	백미밥 810 kcal 미소시루 멘치까스 단호박카레 단무지채쪽파무침	백미밥 832 kcal 근대국 돈육고추장조림 어묵복음 만다린비타민무침	백미밥 716 kcal 우민찌미역국 전유어 도토리묵미나리무침 버섯굴소스볶음	백미밥 726 kcal 한방닭곰탕 두부구이/양념 진미무침 고추지	백미밥 829 kcal 된장찌개 꽁치캔석박지조림 소시시전 숙주김무침
날짜	28 774 kcal	29 738 kcal	30 974 kcal	31 744 kcal		
중식	백미밥 새알버섯들깨국 닭도리탕 깻순멸치조림 마늘종무침	백미밥 감자토장국 조기구이 종합어묵조림 고추잎지	백미밥 무청시래기국 수육 명태회무말랭이무침 야채쌈/쌈장	백미밥 사골미역국 오징어두루치기 궁중고기말이 콩나물무침		
석식	백미밥 703 kcal 김치국 삼치엿장조림 황도샐러드 다시마튀각	백미밥 668 kcal 우거지국 순대볶음 계란찜 취나물무침	백미밥 876 kcal 순두부찌개 방어조림 메밀전병 시금치나물	백미밥 879 kcal 아귀탕 닭갈비 감자옥수수범벅 고들빼기무침		

*식당 및 식자재 물류 사정에 의해 변동이 있을 수 있습니다.

소고기(호주산) 돼지고기(후지,사태:국내산/전지,갈비:미국산) 닭도리육,닭가슴살(국내산) 닭정육(브라질산) 두부,순두부,연두부(콩:수입산),꽁치통조림(대만산)

오징어(중국산),가자미(미국산)고등어,삼치 (국내산) 낙지(베트남)주꾸미(베트남)동태,북어채,코다리,동태포살(러시아산)갈치(모로코산),조기-국내산

배추김치(배추:중국산,고추가루:중국산) 꽃게(중국산),아귀,방어-국내산 햄(돈육,닭:국내산)함박(닭,돈육:국산)돈까스,탕수육(돈육:국내산)

미꾸라지(중국산),오리-국내산/훈제-중국산 쌀-국내산