

2024 년 11 월 식단표



	월	화	수	목	금	토
날짜					1 846 kcal	2 855 kcal
중식					백미밥 참치김치찌개 모듬장조림 멸치마늘종볶음 브로콜리무침	백미밥 들깨무채국 고등어시래기조림 베이컨,버섯볶음 미역나물
석식					백미밥 785 kcal 소고기콩나물국 임연수조림 가지튀김 열무산초무침	백미밥 765 kcal 홍합탕 돈고추장조림 수제비어묵볶음 오이생채
날짜	4 793 kcal	5 761 kcal	6 839 kcal	7 771 kcal	8 749 kcal	9 740 kcal
중식	백미밥 전복소라미역국 우삼겹불고기 잡채 콩나물무침	잡곡밥 숙주소고기국 삼치파리고추조림 고구마완두콩찜 동초겉절이	백미밥 우동국 함박조림 카레소스 돈나물사과무침	잡곡밥 사골물만두국 코다리조림 어묵느타리볶음 미나리생채	백미밥 시락국 닭갈비 꽃맛살브로콜리볶음 깻잎지	백미밥 북어육개장 누드순대볶음 새우동그랑땡전 취나물무침
석식	백미밥 796 kcal 시락국 고등어순살구이 무화과땅콩조림 툇무침	백미밥 815 kcal 다슬기국 돈채피망볶음 해파리냉채 된장깻잎지	백미밥 785 kcal 참치감자국 두부양념조림 고기산적데리야끼 얼갈이나물	백미밥 790 kcal 소고기국 주꾸미볶음 야채스크램블에그 무생채	백미밥 708 kcal 굴미역국 방어카레구이 팽이들깨찜 오이무침	백미밥 719 kcal 조개살아육국 우육불고기 연두부/간장 오복지무침
날짜	11 731 kcal	12 735 kcal	13 805 kcal	14 766 kcal	15 747 kcal	16 858 kcal
중식	백미밥 콩가루김치국 적어조림 감자계란범벅 파래무침	잡곡밥 시락국 매추리알장조림 오징어파인애플무침 깻순볶음	백미밥 낙지샤브국 돈김치두루치기 부추전 양상추샐러드/망고소스	잡곡밥 대구지리 떡갈비데리야끼조림 곤약장조림 참나물무침	백미밥 호박새우젓국 대패돈파채불고기 콩나물들깨찜 다시마쌈/초고추장	백미밥 가자미살미역국 닭안심조림 연근흑미자샐러드 고추잎지
석식	백미밥 706 kcal 근대국 찜닭 멸치파리고추볶음 숙갓나물	백미밥 713 kcal 곤약탕국 콩치캔시래기조림 계란찜 미나리나물	백미밥 754 kcal 순두부백탕 고추잡채 표고탕수 얼갈이젓갈무침	백미밥 787 kcal 시금치국 오리훈제곰심채볶음 창란젓무침 쌈무	백미밥 726 kcal 사골육개장 갈치조림 단호박튀김 고추지	백미밥 804 kcal 감자짜글이찌개 목살폭찜 새송이양파볶음 취나물무침
날짜	18 841 kcal	19 760 kcal	20 718 kcal	21 738 kcal	22 855 kcal	23 721 kcal
중식	백미밥 버섯우영들깨탕 오리부추불고기 감자채볶음 무생채	잡곡밥 굴해장국 돈메란조림 명엽채고추장볶음 얼갈이나물	비빔밥 어묵탕국 콩나물,호박,미역나물,무생 채 계란후라이 볶음고추장	잡곡밥 추어탕 오징어새송이조림 두부완자전 도라지생채	백미밥 된장찌개 돈사태깍두기조림 건새우마늘종무침 미역줄기볶음	백미밥 닭무국 동태전 병아리콩조림 치커리무침
석식	백미밥 723kcal 뼈해장국 코다리조림 마카로니샐러드 적채무침	백미밥 764 kcal 시금치국 닭살숙주굴소스볶음 두부간장기 궁채지	백미밥 715 kcal 시락국 삼치조림 깻잎전 고시래기무침	백미밥 752 kcal 우동국 돈두루치기 단호박콩조림 베이비채소오리엔탈무침	백미밥 822 kcal 조랭이떡국 적어구이 미트볼조림 세발나물무침	백미밥 660 kcal 연포탕 두부양념조림 크레미야채볶음 다시마채무침
날짜	25 718 kcal	26 721 kcal	27 736 kcal	28 830 kcal	29 791 kcal	30 819 kcal
중식	백미밥 근대국 갈치조림 가마보글알마늘볶음 참나물겉절이	잡곡밥 바지락미역국 쭈뎀불고기 콩나물잡채 토마토비타민무침	백미밥 백짬뽕국 닭고구마도리탕 툇두부무침 동초나물	잡곡밥 비지찌개 적어구이 고기말이조림 열무나물	백미밥 보리새우시금치국 두부두루치기 유장떡볶이 아삭고추무침	백미밥 수제비국 가자미조림 진미무침 고사리나물
석식	백미밥 719 kcal 어묵김치국 우육장조림 도토리묵무침 애호박나물	백미밥 856 kcal 아육국 방어조림 도통동그랑땡전 시금치나물	백미밥 837kcal 미소팽이국 누룽지탕수육 자장소스 무잔지채무침	백미밥 761kcal 종합어묵국 콩나물불고기 왕만두찜 고들빼기	백미밥 821kcal 들깨미역국 족발냉채 매추리알조림 간장깻잎지	백미밥 738 kcal 대구알탕 닭데리야끼조림 비빔오징어젓 미역나물

미꾸라지(중국산), 오리-국내산/훈제-중국산 쌀-국내산

*식당 및 식자재 물류 사정에 의해 변동이 있을 수 있습니다.

소고기(호주산) 돼지고기(후지, 사태:국내산/전지, 갈비:미국산) 닭도리락, 닭가슴살(국내산) 닭정육(브라질산) 두부, 순두부, 연두부(공:수입산), 콩치통조림(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)
