

식단표

2024년 11월

한마음재가센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
								1		2	
								점심(541kcal)	간식	점심(505kcal)	간식
								잡곡밥 유부된장국 소고기단호박조림 동무묵김무침 무청된장지짐 배추김치	호박죽 카스타드 두유	잡곡밥 물만두국 콩치김치찜 오이무침 양념깻잎지 배추김치	크림스프 찐고구마
4		5		6		7		8		9	
점심(485kcal)	간식	점심(787kcal)	간식	점심(499kcal)	간식	점심(562kcal)	간식	점심(685kcal)	간식	점심(625kcal)	간식
잡곡밥 소고기뭇국 고등어무조림 어묵볶음 연근조림 배추김치	호박죽 치즈핫도그 보리차	흰쌀밥 콩나물국 카레소스 치킨가라아게 브로콜리숙회 배추김치	크림스프 찐고구마 식혜	잡곡밥 동태국 마파두부 도토리묵&양념장 콩나물무침 배추김치	소고기야채죽 요플레 쿠키	잡곡밥 아욱국 버섯소불고기 도라지볶음 무생채 배추김치	크림스프 계란토스트	잡곡밥 소고기미역국 한식집채 맛살양파볶음 숙주나물 배추김치	생크림케익 과일	잡곡밥 닭곰탕 동그랑땡전 감자조림 양념깻잎지 배추김치	크림스프 카스타드 두유
11		12		13		14		15		16	
점심(539kcal)	간식	점심(570kcal)	간식	점심(509kcal)	간식	점심(589kcal)	간식	점심(686kcal)	간식	점심(553kcal)	간식
잡곡밥 순두부찌개 제육볶음 양배추찜&쌈장 부추양파무침 배추김치	호박죽 찐고구마 보리차	잡곡밥 김치콩나물국 닭살데리야끼볶음 감자조림 참나물무침 배추김치	크림스프 바나나 두유	잡곡밥 팽이두부된장국 등심돈까스 양상추황도샐러드 콩나물무침 물김치	소고기야채죽 요플레 사과	잡곡밥 간새우뭇국 이채계란찜 코다리조림 일갈이 나물무침 깍두기	크림스프 잔치국수	잡곡밥 육개장 매일전병 숙주맛살냉채 시금치무침 배추김치	호박죽 크림빵 두유	잡곡밥 썩았어묵국 너비아니구이 고사리볶음 취나물무침 배추김치	크림스프 소보로빵 등글레차
18		19		20		21		22		23	
점심(650kcal)	간식	점심(538kcal)	간식	점심(614kcal)	간식	점심(525kcal)	간식	점심(598kcal)	간식	점심(609kcal)	간식
잔치국수 추기밥 대구살전 콩나물볶음 썩갠무침 배추김치	호박죽 찐고구마 보리차	잡곡밥 바지락맑은국 훈제오리 머스터드 연근조림 양상추샐러드 배추김치	크림스프 구운계란 식혜	잡곡밥 시골만두국 두부구이 양념장 마늘공볶음 썩갠무침 배추김치	소고기야채죽 요플레 크래커	잡곡밥 시금치된장국 간장파채불고기 새송이볶음 도라지무침 배추김치	크림스프 도토리묵밥	잡곡밥 소고기미역국 너비아니구이 열무된장찜 오이무침 배추김치	호박죽 단팥빵 두유	잡곡밥 참치김치국 소고기채소볶음 양배추찜 쌈장 콩나물무침 배추김치	크림스프 구운도넛 롤피스
25		26		27		28		29		30	
점심(558kcal)	간식	점심(626kcal)	간식	점심(607kcal)	간식	점심(570kcal)	간식	점심(537kcal)	간식	점심(551kcal)	간식
잡곡밥 버섯들깨국 코다리찜 두부양배추볶음 건취나물무침 배추김치	호박죽 안홍전빵 사과쥬스	잡곡밥 아욱된장국 미트볼피망조림 참치채소볶음 숙주겨자냉채 배추김치	크림스프 파베기 두유	쇠고기무밥 양념장 호박된장국 토마토달걀볶음 고사리나물 과일샐러드 배추김치	소고기야채죽 요플레 사과	잡곡밥 콩비지찌개 돈육채피망볶음 김가루부추무침 호박나물 배추김치	크림스프 바람떡 보리차	잡곡밥 어묵국 닭살버섯볶음 콩나물무침 상추부추무침 배추김치	호박죽 딸기잼빵 두유	잡곡밥 참치김치국 간장파채불고기 양배추찜 쌈장 얼갈이된장무침 깍두기	크림스프 찐고구마 요구르트

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : 국내산- 김치, 꽃게, 바지락, 돼지고기

수입- 소고기, 갈치, 고등어

※ 충주시어린이사회복지급식관리지원센터(<https://pf.kakao.com>) 제공 식단표