

식단표

2025년 11월

효경주간보호센터

구분							토(11.01)
점심 식단							잡곡밥/보리밥 찰밥 콩나물국 쇠고기볶음 오이무침 맛김
오전 간식							영양죽
오후 간식							과일
구분	일(11.02)	월(11.03)	화(11.04)	수(11.05)	목(11.06)	금(11.07)	토(11.08)
점심 식단		잡곡밥/보리밥 다슬기된장국 닭조림 가지나물 망고샐러드 김치	잡곡밥/보리밥 육개장 치킨텐더,머스타드 도라자나물 오이무침 김치	잡곡밥/보리밥 오리탕 버섯나물 고구마샐러드 오이무침 김치	잡곡밥/보리밥 청국장찌개 코다리무우조림 감자채볶음 숙주나물 김치	잡곡밥/보리밥 양송이스프 떡갈비,버섯볶음 키위샐러드 오이피클 김치	찰밥 시래기국 가자미구이 도토리묵무침 맛김 김치
저녁 식단		잡곡밥/보리밥 팔죽 만두 오이나물 물김치 김치	잡곡밥/보리밥 감자된장국 쇠고기볶음 계란찜 샐러드 김치	잡곡밥/보리밥 호박된장국 고등어조림 콩나물무침 가지나물 김치	잡곡밥/보리밥 홍합미역국 돈육볶음 민짜가지나물 세발나물 김치	잡곡밥/보리밥 홍합미역국 돈육볶음 민짜가지나물 세발나물 김치	
오전 간식		마죽	쇠고기죽	옥수수죽	팔죽	흑임자죽	영양죽
오후 간식		과일	요플레	샌드위치	과일	감자	과일
구분	일(11.09)	월(11.10)	화(11.11)	수(11.12)	목(11.13)	금(11.14)	토(11.15)
점심 식단		잡곡밥/보리밥 동태탕 돼지갈비조림 무우나물 방풍나물 김치	잡곡밥/보리밥 시래기국 쇠고기낙지볶음 상추겉절이 양파장아찌 김치	잡곡밥/보리밥 쇠고기미역국 잡채 조기구이 도라지나물 김치	잡곡밥/보리밥 호박된장국 갈치감자조림 도토리묵무침 망고샐러드 김치	잡곡밥/보리밥 설렁탕 코다리엿장조림 세발나물 무우생채 김치	찰밥 콩나물국 쇠고기불고기 세발나물 맛김 김치
저녁 식단		잡곡밥/보리밥 호박죽 견과류멸치볶음 순대 물김치 김치	잡곡밥/보리밥 무우국 콩치조림 계란찜 호박나물 김치	잡곡밥/보리밥 순두부찌개 생선구이 감자채볶음 세발나물 김치	잡곡밥/보리밥 홍합무우국 닭조림 바지락콩나물찜 세발나물 김치	잡곡밥/보리밥 청국장찌개 고등어조림 콩나물무침 호박나물 김치	
오전 간식		마죽	쇠고기죽	옥수수죽	팔죽	흑임자죽	영양죽
오후 간식		과일	요플레	샌드위치	과일	감자	과일

구분	일(11.16)	월(11.17)	화(11.18)	수(11.19)	목(11.20)	금(11.21)	토(11.22)
점심 식단		잡곡밥/보리밥 우렁된장국 닭조림 잔멸치볶음 파인애플샐러드 김치	잡곡밥/보리밥 장어탕 닭구이 감자채볶음 고추장아찌무침 김치	잡곡밥/보리밥 카레라이스 돈까스,소스 파인샐러드 단무지무침 김치	표고버섯밥 시래기국 돈육볶음 양배추쌈 달래양념장 김치	잡곡밥/보리밥 연포탕 치킨텐더 세발나물 콩나물무침 김치	찰밥 콩나물국 잡채 도토리묵무침 맛김 김치
저녁 식단		잡곡밥/보리밥 들깨미역국 콩치캔조림 감자채볶음 도토리묵무침 김치	잡곡밥/보리밥 순두부찌개 쇠고기볶음 콩나물무침 깻잎지 김치	잡곡밥/보리밥 바지락무우국 갈치호박조림 세발나물 열무무침 김치	잡곡밥/보리밥 청국장찌개 생선구이 고구마조림 영양부추전 김치	잡곡밥/보리밥 쇠고기미역국 가자미조림 계란찜 도토리묵무침 김치	
오전 간식		마죽	쇠고기죽	옥수수죽	팔죽	흑임자죽	영양죽
오후 간식		과일	요플레	샌드위치	과일	감자	과일
구분	일(11.23)	월(11.24)	화(11.25)	수(11.26)	목(11.27)	금(11.28)	토(11.29)
점심 식단		잡곡밥/보리밥 시래기국 쇠고기불고기 상추겉절이 양파꽃고추된장 무침 김치	잡곡밥/보리밥 동태국 메추리알장조림 얼갈이된장무침 파래무우초무침 김치	잡곡밥/보리밥 시래기국 모듬나물 무우생채 민씨볶음 계란후라이	잡곡밥/보리밥 육개장 고등어구이 무우생채 요플레샐러드 김치	잡곡밥/보리밥 국밥 순대,초장 도토리묵무침 부추겉절이 김치	찰밥 시래기국 갈치구이 무우나물 맛김 김치
저녁 식단		잡곡밥/보리밥 홍합미역국 코다리조림 상추샐러드 고사리나물 김치	잡곡밥/보리밥 만두국 동그랑땡 건새우호박나물 번데기볶음 김치	잡곡밥/보리밥 감자된장국 고등어조림 고구마샐러드 숙주무침 김치	잡곡밥/보리밥 호박된장국 돈육볶음 상추겉절이 열무된장무침 김치	잡곡밥/보리밥 쇠고기미역국 갈치호박조림 번데기볶음 콩나물무침 김치	
오전 간식		마죽	쇠고기죽	옥수수죽	팔죽	흑임자죽	영양죽
오후 간식		과일	요플레	샌드위치	과일	감자	과일

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

※ 원산지 표시 :

원산지표시>김치:국내산,고춧가루:국내산(중국산),소고기:호주산,돈육:국내산,닭:국내산,오리:국내산(중국산),추어(생물):국내산,간고등어,대구알:국내산,
동태,동태포,코다리,명태곤이:러시아산,가자미:미국산,갈치젓,멸치젓,조개젓:중국산,대두(두부,순두부):중국산,새우살,바지락살,홍합살:중국산

※ *메뉴는 식재료 수급사정에 따라 달라 질 수 있습니다.