2025년 11월 식단표

일자/요일							01(토)
아침							귀리보리죽 물김치
점심							잡곡밥 된장국 안동찜닭 청경채나물 치커리무침 김치 버섯야채죽
저녁							기장밥 순두부찌개 우민찌감자조림 콩자반 브로콜리초무침 김치 닭야채죽
오후간식							방만쥬 /두유
일자/요일	02(일)	03(월)	04(화)	05(수)	06(목)	07(금)	08(토)
아침		귀리보리죽 물김치	귀리보리죽 물김치	귀리보리죽 물김치	단호박죽 물김치	귀리보리죽 물김치	귀리보리죽 물김치
점심		잡곡밥 다시마채무국 제육볶음 새송이야채볶음 양념깻잎지 김치 소고기야채죽	잡곡밥 된장국 닭곤약조림 열무겉절이 동부묵김가루무침 김치 소라야채죽	콩나물밥+양념장 건새우아욱국 돈불고기 오징어젓무무침 도시락김 김치 새우야채죽	잡곡밥 북어무국 소고기버섯소스 땅콩조림 부추겉절이 김치 깨죽	잡곡밥 된장국 삼치구이 목이버섯냉채 감자조림 김치 소라야채죽	잡곡밥 사골미역국 부대볶음 브로콜리 흑임자무칚 가지볶음 김치 버섯야채죽
저녁		기장밥 어묵국 너비아니조림 무말랭이똇무침 마늘쫑볶음 김치 새우야채죽	기장밥 미역국 돼지두루치기 오이양파무침 청경채나물 김치 버섯야채죽	기장밥 감자국 돈까스조림 수제피클 죽순채야채볶음 김치 호박죽	기장밥 된장국 돈육야채볶음 미역줄기볶음 숙주나물 김치 소고기야채죽	기장밥 오징어무국 마파두부 콩나물김가루무침 호박볶음 김치 새우야채죽	기장밥 미소장국 숯불맛불고기 실곤약야채무침 시래기열치조림 김치 닭야채죽
오후간식		다이제씬 /요구르트	화이트하임/주스	미니롤케익 요구르트	과일푸딩	야채크래커 /주스	버터쿠키 /두유
일자/요일	09(일)	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
아침		귀리보리죽 물김치	귀리보리죽 물김치	단호박죽 물김치	귀리보리죽 물김치	귀리보리죽 물김치	귀리보리죽 물김치
점심		잡곡밥 된장국 닭갈비 병아리콩조림	잡곡밥 계란국 유니짜장소스 목이버섯냉채	잡곡밥 미역국 파불고기 청경채겉절이	잡곡밥 우동장국 고등어김치조림 똇무침	잡곡밥 청국장 들깨백불고기 무말랭이무침	잡곡밥 시래기국 오징어돈육볶음 치커리무침

		도토리묵무침 김치 닭야채죽	짜사이무침 김치 깨죽	한식잡채 김치 소라야채죽	숙주나물 김치 흑임자죽	미역줄기볶음 김치 새우야채죽	콩나물무침 김치 버섯야채죽
저녁		기장밥 맑은파개장 돈육감자조림 죽순야채볶음 오이참깨무침 김치 새우야채죽	기장밥 된장국 부대볶음 새송이곤약조림 얼갈이겉절이 김치 버섯야채죽	기장밥 콩나물국 강된장 어묵볶음 열무겉절이 김치 호박죽	기장밥 우거지해장국 닭숯불맛조림 양파장아찌 건새우마늘쫑볶음 김치 소고기야채죽	기장밥 황태무국 야채계란찜 베이컨양배추볶음 얼갈이겉절이 김치 소라야채죽	기장밥 들깨버섯국 돈육강정 브로콜리초무침 맛살야채볶음 김치 닭야채죽
오후간식		버터와플 /요구르트	엄마손파이 /주스	카스타드 /요구르트	초코칩쿠키 /요구르트	크라운산도 /주스	누네띠네/두유
일자/요일	16(일)	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
아침		귀리보리죽 물김치	귀리보리죽 물김치	귀리보리죽 물김치	귀리보리죽 물김치	단호박죽 물김치	귀리보리죽 물김치
점심		잡곡밥 김치유부국 돈불고기 오이양파무침 미역줄기볶음 김치 소고기야채죽	잡곡밥 순두부새우젓국 닭갈비 마늘쫑멸치볶음 숙주나물 김치 소라야채죽	잡곡밥 미역국 동태무조림 죽순채야채볶음 얼갈이겉절이 김치 깨죽	잡곡밥 된장국 마파두부 어묵볶음 오이양파무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 미역국 돈불고기 호박볶음 콩나물무침 김치 새우야채죽	잡곡밥 다시마채무국 야채카레 만두튀김 마늘쫑락교무침 김치 버섯야채죽
저녁		기장밥 된장국 육우떡볶이 시래기조림 우무묵야채무침 김치 새우야채죽	기장밥 소고기무국 돈육폭찹 느타리들깨볶음 양배추당근라페 김치 버섯야채죽	기장밥 미소장국 김치참치볶음 그린빈볶음 브로콜리참깨무침 김치 호박죽	기장밥 사골국 깐풍기 가지볶음 단무지부추무침 김치 소고기야채죽	기장밥 콩가루배추국 비엔나야채볶음 매콤감자조림 청경채겉절이 김치 소라야채죽	기장밥 된장국 오징어볶음 비트장아찌 새송이곤약조림 김치 닭야채죽
오후간식		찰떡쿠키 /요구르트	쌀과자 /주스	초코파이 /요구르트	두부와플 /요구르트	롤리폴리 /주스	후렌치파이 /두유
일자/요일	23(일)	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
아침		귀리보리죽 물김치	귀리보리죽 물김치	단호박죽 물김치	귀리보리죽 물김치	귀리보리죽 물김치	귀리보리죽 물김치
점심		잡곡밥 된장국 돈불고기 탕평채 오이지무침 김치 소고기야채죽	잡곡밥 우거지해장국 야채계란찜 고들빼기무침 죽순채감자볶음 김치 소라야채죽	잡곡밥 미역국 숯불맛닭볶음 도토리묵야채무침 호박볶음 김치 깨죽	잡곡밥 북어무국 하이라이스 근대나물 오복지무침 김치 흑임자죽	잡곡밥 우동장국 생선까스 +타르타르 수제장아찌 얼갈이겉절이 김치	잡곡밥 된장국 다시마채찜닭 오이볶음 숙주나물무침 김치 버섯야채죽
저녁		기장밥 콩나물국 두부두루치기 해초무침 베이컨양배추볶음 김치 새우야채죽	기장밥 버섯샤브국 동그랑땡 열무된장지짐 치커리무침 김치 버섯야채죽	기장밥 김치어묵국 비벼먹는장조림 오이야채무침 숙주나물무침 김치 호박죽	기장밥 된장국 돈육김치볶음 톳두부무침 청경채겉절이 김치 소고기야채죽	기장밥 비지찌개 소불고기 그린빈볶음 양배추샐러드 김치 소라야채죽	기장밥 부대찌개 모듬장조림 청포묵김가루무침 새송이야채볶음 김치 닭야채죽

저녁칼로리(Kcal)		633	678	655	627	683	679
오후간식		웨하스 /요구르트	보리과자 /주스	후레쉬베리 요구르트	단호박 식혜	에이스/두유	빅파이/주스