

주간식단표

기간: 2026.09.21(월) ~ 2026.09.27(일)

일자	09월21일(월)	09월22일(화)	09월23일(수)	09월24일(목)	09월25일(금)	09월26일(토)	09월27일(일)
조식	야채죽	클로렐라죽	플레인죽	야채죽	클로렐라죽	플레인죽	야채죽
	잡곡밥 들깨버섯국 두부양념구이 오징어젓 단호박 샐러드 배추김치/백김치	잡곡밥 황태계란국 돈육채 간장볶음 청경채나물 감자샐러드 배추김치/백김치	잡곡밥 닭미역국 계란야채찜 양배추 나물 김자반 배추김치/백김치	잡곡밥 순두부 계란탕 떡갈비 조림 콩나물 무침 궁채절임 배추김치/백김치	잡곡밥 크림스프 스크램블드 에그 오텍채당근 볶음 콩자반 배추김치/백김치	잡곡밥 바지락미역국 돈육간장볶음 팽이버섯 볶음 구이김 배추김치/백김치	잡곡밥 복어 두부국 닭다리감자조림 무채나물 단무지 배추김치/백김치
오전 간식	고소한 두유 경관식: 야채주스	플레인 요거트 경관식: 도라지배즙	검은깨 두유 경관식: 야채주스	요거트 경관식: 도라지배즙	아몬드 잣 두유 경관식: 야채주스	플레인요거트 경관식: 도라지배즙	고칼슘 두유 경관식: 야채주스
중식	삼계죽	황태죽	소고기죽	삼계죽	황태죽	소고기죽	삼계죽
	잡곡밥 쌀국수 닭장각구이 오이.토마토 치즈샐러드 짜조/석박지 배추김치/백김치	잡곡밥 콩나물 맑은국 장어구이/생강채 겨자무쌈.락교/파인애플 시래기들깨나물 배추김치/백김치	잡곡밥 오이냉국 춘천닭갈비 그린샐러드 깻순볶음/열무김치 배추김치/백김치	잡곡밥 시래기된장국 오삼불고기 양배추 찜 쌈/쌈장 김치전 배추김치/백김치	잡곡밥 소고기토란국 갈비찜/과일 삼색나물 동태전/송편 배추김치/백김치	잡곡밥 김치 콩나물 국 소고기 당면 볶음 상추쌈/쌈장 오이양파 절임 배추김치/백김치	잡곡밥 야채된장국 돈육양배추볶음 청경채 나물 콩나물 무침 배추김치/백김치
오후 간식	바나나 경관식: 당근주스	오렌지 경관식: 오렌지주스	사과 경관식: 사과주스	배 경관식: 갈배주스	바나나 경관식: 복숭아주스	토마토 경관식: 토마토주스	바나나 경관식: 사과주스
석식	야채죽	플레인죽	클로렐라죽	야채죽	클로렐라죽	클로렐라죽	플레인죽
	잡곡밥 돈육김치찌개 계란찜 감자고추장조림 양배추 나물 배추김치/백김치	잡곡밥 시금치 된장국 해물 전 연두부/양념장 멸치볶음 배추김치/백김치	잡곡밥 김치콩나물국 코다리 무조림 동태전 비타민나물무침 배추김치/백김치	잡곡밥 닭미역국 삼치구이 파래무채초무침 버섯당근볶음 배추김치/백김치	잡곡밥 호박 된장국 돈육 잡채 브로콜리/초고추장 다시마튀각 배추김치/백김치	잡곡밥 무 어묵 탕 소시지 야채 볶음 김자반 숙주 부추무침 배추김치/백김치	잡곡밥 맑은미역국 임연수 구이 표고버섯볶음 병아리콩조림/김구이 배추김치/백김치
원산지	농산물 ①쌀: 국내산 ②배추김치(배추,고춧가루): 국내산 ③두부, 순두부, 콩비지, 청국장(대두): 외국산, 연두부(대두):국내산						
	축산물 ①쇠고기: 호주산 ②카레용 쇠고기: 미국산 ③돼지고기: 국내산 ④대패삼겹살용 돼지고기: 네덜란드산 ⑤닭고기: 국내산 축산물 가공품 ①베이컨(돈육): 외국산 ②훈제오리(오리육): 국내산, 중국산 ③통그랑뎡(돈육): 국내산 ④미니돈가스(돈육,계육): 국내산 ⑤연양바싹불고기(돈육): 외국산 ⑥미트볼(계육): 국내산 ⑦함박스테이크(돈육): 외국산, 국내산 ⑧국내산 (우육):국내산, 호주산 ⑨고기산적(계육,돈육): 국내산 ⑩떡갈비(돈육): 국내산 ⑪순대(돈육): 국내산 ⑫돈가스(돈육): 국내산 ⑬치킨가스(계육): 국내산 ⑭너비아니(돈육,계육): 국내산 ⑮탕수육(돈육):국산						
원산지	수산물 ①낙지: 베트남산 ②명태: 러시아산 ③고등어: 국내산 ④갈치: 국내산 ⑤오징어: 아르헨티나산 ⑥꽃게: 중국산 ⑦참조기: 중국산 ⑧아귀: 중국산 ⑨주꾸미: 베트남산 ⑩전복: 외국산						
	수산물가공품 ①꽂지캔(꽂지): 국내산 ②고등어캔(고등어): 국내산 ③참치캔(가다랑어): 원양산 ④동태전(동태): 러시아산 ⑤생선가스(대구): 중국산						

※ 식단은 식자재 수급 상황에 따라 변동될 수 있습니다.