

주간식단표(10월-1주)

영양사 : 전희진



일자/요일					10월 01일 (목)	10월 02일 (금)	10월 03일 (토)
아침					쌀밥/흰죽 돈육김치찌개 새송이볶음 파리고추멸치조림 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 콩가루배추국 계란장조림 시금치나물 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 김치콩나물국 해물완자조림 가지볶음 김구이 배추김치
칼로리(Kcal)					508	510	621
점심					쌀밥/흑임자죽 된장찌개 순살닭갈비 쌈무 오이양파무침 배추김치	쌀밥/호박죽 맑은육개장 오징어볶음 양상추샐러드 청포묵채무침 배추김치	쌀밥/콩죽 근대국 돈사태찜 부추무생채 볼어묵조림 배추김치
칼로리(Kcal)					620	505	538
저녁					쌀밥/ 크림스프 북어미역국 소고기단호박카레 감자고로케 브로컬리*초고추장 배추김치	쌀밥/들깨죽 순두부백탕 떡갈비조림 마늘쫄새우볶음 실곤약초고추장무침 배추김치	쌀밥/야채죽 홍합살무국 코다리조림 도토리묵무침 계절나물 배추김치
칼로리(Kcal)					659	613	511
오전간식					요플레	요플레	요플레
오후간식					두유 크리스피롤	요구르트 달광약과	포도주스 에이스
원산지	쌀(국내산), 배추김치:(배추:중국산,고춧가루:중국산), 백김치(배추:중국산), 두부·순두부·연두부·유부(대두:외국산), 소고기(호주산), 돈육고기(돼지고기:네덜란드산), 돈찌개,카레용(돼지고기:국내산), 닭고기(국내산), 돈등뼈(국내산), 소시지·햄(돈육,닭:국내산), 돈까스·동그랑땡(돼지고기:국내산), 훈제오리(중국산), 달걀(국내산), 임연수(미국산), 코다리 (러시아산), 고등어(국내산), 오징어(원양산), 참조기(중국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공산), 가자미(러시아산), 홍합살(중국산), 해물모듬(중국산), 진미채(오징어:외국산), 북어채(러시아산) 생선까스(네덜란드산), 건새우(중국산), 고등어캔(고등어:국내산), 참치캔(가다랑어:베트남산), 콩치캔(콩치:대만산)						

*식단은 시장 구매 사정상 변경될 수 있습니다.

주간식단표(10월-2주)

영양사 : 전희진



일자/요일	10월 04일 (일)	10월 05일 (월)	10월 06일 (화)	10월 07일 (수)	10월 08일 (목)	10월 09일 (금)	10월 10일 (토)
아침	쌀밥/흰죽 북어채국 비엔나푸실리볶음 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 바지락무국 함박파인애플조림 컬리플라워볶음 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 건새우아욱된장국 스크램블에그 파리고추알감자조림 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 사골우거지국 참치두부조림 어묵볶음 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 홍합살미역국 묵은지닭살볶음 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 호박두부새우젓국 오징어무조림 오이볶음 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 김치콩나물국 파리고추메추리알조림 계절나물 김구이 배추김치
칼로리(Kcal)	493	534	570	559	634	550	527
점심	쌀밥/완두콩죽 버섯감자된장찌개 캔콩치김치조림 오이도라지무침 양념깻잎지 배추김치	쌀밥/콩죽 콩나물국 소고기팽이버섯불고기 양배추*쌈장 오이고추된장무침 배추김치	쌀밥/야채죽 오징어찌개 닭살카레볶음 도토리묵야채무침 콩나물무침 배추김치	쌀밥/버섯죽 김치순두부국 파리고추돈사태찜 단호박튀김 청경채생채 배추김치	쌀밥/흑임자죽 근대된장국 조기구이 마늘쫄면새우볶음 계절나물 배추김치	쌀밥/호박죽 양송이크림스프 돈까스*소스 만다린그린샐러드 단무지부추무침 배추김치	쌀밥/크림스프 배추된장국 갈치조림 미역줄기볶음 무생채 배추김치
칼로리(Kcal)	563	617	583	720	678	692	673
저녁	쌀밥/들깨죽 미역국 간장불고기 부추무침 무장아찌무침 배추김치	쌀밥/참깨죽 얼갈이된장국 생선까스*타르타르소스 건파래무침 치커리무침 배추김치	쌀밥/완두콩죽 닭곰탕 돈육김치볶음 두부찜*양념간장 얼갈이나물 배추김치	쌀밥/들깨죽 시금치된장국 볼락튀김*스위트칠리 도라지볶음 꼬시래기무침 배추김치	쌀밥/콩죽 맑은육개장 파리고추계란조림 묵이버섯무침 계절나물 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 시래기국 베이컨야채볶음 어묵야채볶음 콩자반 배추김치	쌀밥/야채죽 들깨무채국 돈육장조림 양배추겉절이 청포묵무침 배추김치
칼로리(Kcal)	617	613	581	574	618	615	582
오전간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후간식	망고주스 빅파이	요구르트 카스타드	사과주스 땅콩샌드	요구르트 마가렛뜨	두유 밤만쥬	요구르트 버터링	배주스 참쌀선과
원산지	쌀(국내산), 배추김치(배추:중국산,고춧가루:중국산), 백김치(배추:중국산), 두부·순두부·연두부·유부(대두:외국산), 소고기(호주산), 돈육고기(돼지고기:네덜란드산), 돈찌개,카레용(돼지고기:국내산), 닭고기(국내산), 돈동백(국내산), 소시지·햄(돈육,닭:국내산), 돈까스·동그랑땡(돼지고기:국내산), 훈제오리(중국산), 달걀(국내산), 임연수(미국산), 코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(원양산), 참조기(중국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공산), 가자미(러시아산), 홍합살(중국산), 해물모듬(중국산), 진미채(오징어:외국산), 북어채(러시아산) 생선까스(네덜란드산), 건새우(중국산), 고등어캔(고등어:국내산), 참치캔(가다랑어:베트남산), 콩치캔(콩치:대만산)						

*식단은 시장 구매 사정상 변경될 수 있습니다.

주간식단표(10월-3주)

영양사 : 전희진



일자/요일	10월 11일 (일)	10월 12일 (월)	10월 13일 (화)	10월 14일 (수)	10월 15일 (목)	10월 16일 (금)	10월 17일 (토)
아침	쌀밥/흰죽 계란부추국 코다리무조림 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은콩나물국 쇠고기버섯볶음 오이양배추무침 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 호박된장찌개 닭살야채볶음 브로콜리숙회 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 쇠고기무국 두부조림 얼갈이나물 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기미역국 잡채어묵조림 오징어저무침 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 사골곰탕*파송송 파리고추계란장조림 시래기된장지짐 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 시금치된장국 돈민찌가지볶음 진미채볶음 김구이 배추김치
칼로리(Kcal)	610	486	698	520	512	584	631
점심	쌀밥/완두콩죽 닭곰탕 돈육김치볶음 파리고추찜 계절나물 배추김치	쌀밥/콩죽 열무된장국 돈등심하이라이스 맛살링튀김 오이양파무침 배추김치	쌀밥/야채죽 바지락살미역국 오징어야채볶음 어묵야채조림 미역줄기볶음 배추김치	쌀밥/버섯죽 아욱국 돈까스*소스 사과양배추샐러드 무말랭이고들빼기무침 배추김치	쌀밥/흑임자죽 해물모듬무찌개 닭볶음탕 후르츠천사채샐러드 계절나물 배추김치	쌀밥/호박죽 콩가루배추된장국 조기구이 파리고추멸치볶음 청경채생채 배추김치	쌀밥/참깨죽 어묵숙갓국 돈육두루치기 배추된장나물 계절나물 배추김치
칼로리(Kcal)	621	629	703	711	687	735	572
저녁	쌀밥/들깨죽 우렁이된장국 산적피망조림 호박나물 계절나물 배추김치	쌀밥/참깨죽 홍합살무국 생선구이 컬리플라워빈스볶음 해초무침 배추김치	쌀밥/완두콩죽 순두부찌개 파리고추돈육장조림 건새우볶음 궁채무침 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 돈육김치찌개 삼치조림 총알새송이볶음 도토리묵무침 배추김치	쌀밥/야채죽 근대된장국 돈육들깨불고기 미나리숙주무침 미역초무침 배추김치	쌀밥/들깨죽 김치콩나물국 훈제오리볶음 연근조림 깻잎지 배추김치	쌀밥/야채죽 순살감자탕 코다리무조림 파래김자반 계절나물 배추김치
칼로리(Kcal)	608	556	610	623	583	485	625
오전간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후간식	복숭아주스 사과쿠키	요구르트 후레쉬베리	오렌지주스 빅파이	요구르트 마가렛뜨	두유 크리스피롤	요구르트 달광약과	포도주스 에이스
원산지	쌀(국내산), 배추김치(배추:중국산,고춧가루:중국산), 백김치(배추:중국산), 두부·순두부·연두부·유부(대두:외국산), 소고기(호주산), 돈불고기(돼지고기:네덜란드산), 돈찌개,카레용(돼지고기:국내산), 닭고기(국내산), 돈등뼈(국내산), 소시지·햄(돈육,닭:국내산), 돈까스·동그랑땡(돼지고기:국내산), 훈제오리(중국산), 달걀(국내산), 임연수(미국산), 코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(원양산), 참조기(중국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공산), 가자미(러시아산), 홍합살(중국산), 해물모듬(중국산), 진미채(오징어:외국산), 복어채(러시아산) 생선까스(네덜란드산), 건새우(중국산), 고등어캔(고등어:국내산), 참치캔(가다랑어:베트남산), 콩치캔(콩치:대만산)						

*식단은 시장 구매 사정상 변경될 수 있습니다.

주간식단표(10월-4주)

영양사 : 전희진



일자/요일	10월 18일 (일)	10월 19일 (월)	10월 20일 (화)	10월 21일 (수)	10월 22일 (목)	10월 23일 (금)	10월 24일 (토)
아침	쌀밥/흰죽 맑은콩나물국 청경채간장불고기 새콤무생채 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 건새우무국 고등어캔조림 부추생채 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 시금치된장국 메추리알곤약조림 청경채나물 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 김치콩나물국 닭살간장조림 호박새우젓볶음 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 종합어묵국 연두부*양념장 파리고추멸치조림 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기미역국 계란장조림 얼갈이나물 김구이 바추김치	쌀밥/흰죽 근대국 해물완자조림 가지볶음 김구이 배추김치
칼로리(Kcal)	541	632	512	420	553	491	586
점심	쌀밥/완두콩죽 해물순두부국 파리고추갈치무조림 호박나물 양념깻잎지 배추김치	쌀밥/콩죽 콩가루배추국 묵은지닭볶음 어묵볶음 계절나물 배추김치	쌀밥/야채죽 스팸짜돌이찌개 가자미구이 미역줄기볶음 숙갓생채 배추김치	쌀밥/버섯죽 아욱된장국 함박스테이크*소스 총알새송이버섯볶음 옥수수샐러드 배추김치	쌀밥/흑임자죽 맑은닭개장 오징어볶음 고사리볶음 청포묵채무침 배추김치	쌀밥/호박죽 논우렁이살된장국 고추장불고기 양배추*쌈장 오이양파생채 배추김치	쌀밥/참깨죽 콩나물국 훈제오리야채볶음 부추무생채 파리고추알감자조림 배추김치
칼로리(Kcal)	627	712	620	518	580	674	539
저녁	쌀밥/들깨죽 차돌된장찌개 비엔나볶음 오이도라지무침 콩자반 배추김치	쌀밥/참깨죽 바지락살미역국 동그랑땡조림 콩나물무침 얼갈이나물 배추김치	쌀밥/완두콩죽 북어채무국 돈장조림 감자채볶음 숙주나물무침 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 소고기무국 삼치데리야끼조림 도라지오이생채 볼어묵조림 배추김치	쌀밥/야채죽 열무된장국 카레라이스 탕수육 만다린양배추샐러드 배추김치	쌀밥/들깨죽 순두부백탕 조기구이 마늘쫄새우볶음 실곤약초고추장무침 배추김치	쌀밥/야채죽 홍합살무국 돈육김치찜 도토리묵무침 계절나물 배추김치
칼로리(Kcal)	701	610	682	603	524	580	691
오전간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후간식	망고주스 빅파이	요구르트 카스타드	사과주스 땅콩샌드	요구르트 마가렛뜨	두유 밤만쥬	요구르트 버터링	배주스 참쌀선과
원산지	쌀(국내산), 배추김치(배추:중국산,고춧가루:중국산), 백김치(배추:중국산), 두부·순두부·연두부·유부(대두:외국산), 소고기(호주산), 돈육고기(돼지고기:네덜란드산), 돈찌개,카레용(돼지고기:국내산), 닭고기(국내산), 돈동뽕(국내산), 소시지·햄(돈육,닭:국내산), 돈까스·동그랑땡(돼지고기:국내산), 훈제오리(중국산), 달걀(국내산), 임연수(미국산), 코다리 (러시아산), 고등어(국내산), 오징어(원양산), 참조기(중국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공산), 가자미(러시아산), 홍합살(중국산), 해물모듬(중국산), 진미채(오징어:외국산), 북어채(러시아산) 생선까스(네덜란드산), 건새우(중국산), 고등어캔(고등어:국내산), 참치캔(가다랑어:베트남산), 콩치캔(콩치:대만산)						

*식단은 시장 구매 사정상 변경될 수 있습니다.

주간식단표(9월-5주)

영양사 : 전희진



일자/요일	10월 25일 (일)	10월 26일 (월)	10월 27일 (화)	10월 28일 (수)	10월 29일 (목)	10월 30일 (금)	10월 31일 (토)
아침	쌀밥/흰죽 참치김치찌개 스크램블에그 땅콩연근조림 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기무국 참치두부조림 고사리볶음 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 건새우아욱국 메추리알곤약조림 오징어젓무침 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 함박파인애플조림 얼갈이나물 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 홍합살미역국 팽이버섯소불고기 새콤무생채 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 해물된장찌개 비엔나볶음 가지나물 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 김치두부국 닭살카레볶음 숙주나물 김구이 배추김치
칼로리(Kcal)	480	538	475	532	612	510	612
점심	쌀밥/완두콩죽 육개장 해물완자조림 건새우마늘쫄볶음 깻잎장아찌 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 근대국 제육볶음 양배추쌈*쌈장 콩나물무침 배추김치	쌀밥/호박죽 어묵숙갓국 삼치조림 새송이버섯조림 계절나물 배추김치	쌀밥/버섯죽 오징어찌개 안동찜닭 우무묵무침 오이부추생채 배추김치	쌀밥/흑임자죽 소고기된장찌개 코다리찜 도라지오이생채 계절나물 배추김치	쌀밥/호박죽 북어채콩나물국 돈육간장불고기 도토리묵야채무침 계절나물 배추김치	쌀밥/참깨죽 얼갈이국 갈치무조림 궁채들깨무침 콩자반 배추김치
칼로리(Kcal)	634	613	585	678	620	604	564
저녁	쌀밥/들깨죽 콩가루배추국 닭볶음탕 미역무침 미나리무생채 배추김치	쌀밥/참깨죽 돈육김치찌개 조기구이 맛살브로콜리볶음 파리고추찜무침 배추김치	쌀밥/완두콩죽 맑은닭개장 잡채어묵조림 호박새우젓볶음 깻잎지 배추김치	쌀밥/콩죽 우거지국 돈사태찜 숙주나물 청경채생채 배추김치	쌀밥/크림스프 달걀파국 짜장소스 탕수육&후르츠소스 짜사이무침 배추김치	쌀밥/들깨죽 들깨버섯국 캔고등어조림 연근조림 꼬시래기무침 배추김치	쌀밥/야채죽 쇠고기무국 베이컨양배추볶음 양념깻잎지 근대된장나물 배추김치
칼로리(Kcal)	582	583	670	651	645	589	514
오전간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후간식	복숭아주스 사과쿠키	요구르트 후레쉬베리	오렌지주스 빅파이	요구르트 마가렛뜨	두유 크리스피롤	요구르트 달광약과	포도주스 에이스
원산지	쌀(국내산), 배추김치(배추:중국산,고춧가루:중국산), 백김치(배추:중국산), 두부·순두부·연두부·유부(대두:외국산), 소고기(호주산), 돈불고기(돼지고기:네덜란드산), 돈찌개,카레용(돼지고기:국내산), 닭고기(국내산), 돈동백(국내산), 소시지·햄(돈육,닭:국내산), 돈가스·동그랑땡(돼지고기:국내산), 훈제오리(중국산), 달걀(국내산), 임연수(미국산), 코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(원양산), 참조기(중국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공산), 가자미(러시아산), 홍합살(중국산), 해물모듬(중국산), 진미채(오징어:외국산), 북어채(러시아산) 생선가스(네덜란드산), 건새우(중국산), 고등어캔(고등어:국내산), 참치캔(가다랑어:베트남산), 콩치캔(콩치:대만산)						

*식단은 시장 구매 사정상 변경될 수 있습니다.