

식단표

2024년 11월

(유성)플래티늄

구분						금(11.01)	토(11.02)
아침 식단						쌀밥 북어콩나물국 떡갈비아채볶음 야채계란찜 꼬시래기무침 배추김치	쌀밥 시래기된장국 닭살무조림 브로콜리볶음 명엽채조림 배추김치
점심 식단						잡곡밥 새우원탕국 짜장소스 유린기 단무지부추무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 메알돈육장조림 스모크햄구이/케 찜 열무겉절이 배추김치
저녁 식단						쌀밥 감자손수제비국 참치두부조림 새송이짬뽕볶음 멕시코샐러드 배추김치	쌀밥 김치콩나물국 미니돈까스/소스 청포묵김가루무 침 청경채겉절이 배추김치
오후 간식						과배기/식혜	요플레
구분	일(11.03)	월(11.04)	화(11.05)	수(11.06)	목(11.07)	금(11.08)	토(11.09)
아침 식단	쌀밥 누룽지탕 우채우엉조림 연두부/양념장 고사리나물 배추김치	쌀밥 몽실순두부탕 임연수무조림 수제깻잎찜 무들깨나물 배추김치	쌀밥 감자미역국 돈채피망볶음 크랜베리멸치조 림 시래기지짐 배추김치	쌀밥 만두계란국 참치야채볶음 브로콜리새우살 볶음 가지나물 배추김치	쌀밥 비지찌개 우채버섯볶음 가지나물 오징어젓갈 배추김치	쌀밥 누룽지탕 계란곤약장조림 햄마늘짬뽕볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥 소고기탕국 콘스크램블에그 애호박나물볶음 콩나물무침 배추김치
점심 식단	잡곡밥 건새우아욱국 한돈잡채 멸치마늘짬뽕볶음 오이부추생채 배추김치	잡곡밥 동태알탕 제육볶음 버섯야채볶음 단호박옥수수범 벅 배추김치	잡곡밥 순두부계란탕 함박스테이크/소 스 메밀비빔국수 버섯애호박볶음 배추김치	잡곡밥 한돈김치찌개 닭강정 크래미카레 그린샐러드 배추김치	잡곡밥 미니어묵우동 쭈삼야채볶음 감자채볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 등뼈감자탕 새우부추전/양념 장 도토리묵김치무 침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 몽실순두부탕 닭볶음탕 소세지케찹볶음 깻순나물 배추김치
저녁 식단	쌀밥 청국장찌개 해물볶음우동 너갯간장치킨 근대나물 배추김치	쌀밥 열무된장국 차돌숙주볶음 도토리묵상추무 침 도라지들깨나물 배추김치	쌀밥 소고기샤브국 해물콩나물찜 연두부계란찜 참나물사과무침 배추김치	쌀밥 근대다슬기국 가자미무조림 소세지야채볶음 진미채깻잎무침 배추김치	쌀밥 부대찌개 두부양념조림 고로케/케찹 얼갈이겉절이 배추김치	쌀밥 조갯살미역국 간장찜닭 아몬드멸치조림 숙주나물 배추김치	쌀밥 계란팽이국 돈사태단호박조 림 감자조림 파래김무침 배추김치
오후 간식	찐계란/요구르트	마들렌/요구르트	찐빵/요구르트	바나나/요구르트	카스타드/요구르 트	치즈케이크/요구 르트	찐감자/요구르트

구분	일(11.10)	월(11.11)	화(11.12)	수(11.13)	목(11.14)	금(11.15)	토(11.16)
아침 식단	쌀밥 올갱이된장국 소시지야채볶음 찐만두/양념장 청경채겉절이 배추김치	쌀밥 순두부김치국 참치양배추볶음 맛살마늘쫄볶음 고들빼기무침 배추김치	쌀밥 버섯무채국 너비아니아채볶음 두부꼬시래기무침 고춧잎장아찌 배추김치	쌀밥 누룽지탕 돈장조림 감자당근조림 오징어젖무침 배추김치	쌀밥 오징어무국 미트볼야채조림 감자채볶음 시금치나물무침 배추김치	쌀밥 홍합어묵국 야채계란찜 마늘쫄지락교무침 깻순나물 배추김치	쌀밥 얼갈이된장국 삼치무조림 꼬시래기무침 마늘쫄지무침 배추김치
점심 식단	잡곡밥 참치김치찌개 고추마요탕수육 도라지오이무침 열무나물 배추김치	잡곡밥 소고기배추국 갈치구이 부추계란찜 연근사과무침 배추김치	잡곡밥 장수제비 동태전 오이마역초무침 숙주미나리무침 배추김치	잡곡밥 꽃게해물탕 오삼불고기 가지탕수 도라지생채 배추김치	잡곡밥 잔치국수 파리닭봉조림 연두부/양념장 동글오이무침 배추김치	잡곡밥 돈육애호박찌개 치즈닭갈비 멸치아몬드조림 건취나물 배추김치	잡곡밥 꽃게탕 들깨백불고기 콩나물잡채 양념생깻잎지 배추김치
저녁 식단	쌀밥 오징어무국 돈불고기 크랜베리멸치조림 연근조림 배추김치	쌀밥 조랭이미역국 마라마파두부 새우살호박볶음 숙주나물 배추김치	쌀밥 청국장찌개 베이컨감자전 계란장조림 근대나물 배추김치	쌀밥 버섯된장국 짜장찜닭 새송이야채볶음 짜사이무침 배추김치	쌀밥 수육국밥 두부두루치기 브로콜리된장마요무침 아삭이무침 배추김치	쌀밥 근대된장국 코다리콩나물찜 도토리묵/양념장 가지양념찜 배추김치	쌀밥 북어무국 간장돈불고기 명엽채조림 가지나물 배추김치
오후 간식	요플레	굴/요구르트	찐빵/요구르트	땅콩샌드/요구르트	요플레	미니호떡/요구르트	바나나/요구르트
구분	일(11.17)	월(11.18)	화(11.19)	수(11.20)	목(11.21)	금(11.22)	토(11.23)
아침 식단	쌀밥 홍합무채국 참치두부조림 느타리버섯볶음 취나물 배추김치	쌀밥 소고기해장국 동태무조림 김파래무침 비름나물 배추김치	쌀밥 황태계란국 돈채건조목볶음 감자조림 참나물 배추김치	쌀밥 소고기무국 야채스크램블에그 올방개목감가루무침 숙주나물 배추김치	쌀밥 누룽지탕 돈사태감자조림 두반장가지볶음 간장고추치무침 배추김치	쌀밥 콩가루배추국 맛살계란찜 어묵피망볶음 고사리들깨나물 배추김치	쌀밥 시래기된장국 참치야채볶음 단호박물엿조림 고들빼기무침 배추김치
점심 식단	잡곡밥 비지찌개 간장닭찜 실곤약야채무침 호박새우젓볶음 배추김치	잡곡밥 감자미역국 한방수육/상추쌈 새송이버섯들깨볶음 오이부추소박이 배추김치	잡곡밥 육개장 명란계란찜 수제야채튀김 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 오징어두부두루치기 수수팔부꾸미 마늘쫄락교무침 배추김치	잡곡밥 미니쌀국수 파리메알장조림 새우짜조롤 오복지무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 순살아귀찜 마늘쫄볶음 감자샐러드 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 제육볶음 견과류멸치조림 양배추찜/쌈장 배추김치
저녁 식단	쌀밥 배추된장국 순대야채볶음 오이맛살냉채 썩갓두부무침 배추김치	쌀밥 물만둣국 해물짜장 오징어까스/소스 얼갈이겉절이 배추김치	쌀밥 맑은미역국 돈육고추장볶음 양배추찜/쌈장 브로콜리맛살볶음 배추김치	쌀밥 순두부찌개 닭살야채조림 온두부/볶음김치 오이미역초무침 배추김치	쌀밥 청국장찌개 가자미무조림 옥수수콘샐러드 깻잎양념찜 배추김치	쌀밥 매생이수제비국 소불고기 견과류조림 숙주나물 배추김치	쌀밥 북어무국 소고기버섯조림 도토리묵야채무침 건파래무침 배추김치
오후 간식	요플레	무화과빵/요구르트	과배기/요구르트	카스타드/요구르트	찐고구마/요구르트	버터롤/요구르트	바나나/요구르트

구분	일(11.24)	월(11.25)	화(11.26)	수(11.27)	목(11.28)	금(11.29)	토(11.30)
아침 식단	쌀밥 바지락부추국 계란장조림 맛살마늘쫄볶음 마늘쫄지무침 배추김치	쌀밥 누룽지탕 소고기야채볶음 가지나물 오징어젓무침 배추김치	쌀밥 황태채무국 떡갈비아채볶음 연근조림 오이지무침 배추김치	쌀밥 청국장찌개 야채스크램블에 그 어묵볶음 간장고추치 배추김치	쌀밥 홍합살무국 돈육팽이볶음 고사리나물 고추잎무침 배추김치	쌀밥 배추국 대구무조림 브로콜리초무침 무짬지채무침 배추김치	쌀밥 아욱된장국 명란떡갈비볶음 오복지무침 건새우마늘쫄볶 음 배추김치
점심 식단	잡곡밥 콩나물김치국 삼치구이 두반장가지볶음 꼬시래기나물 배추김치	잡곡밥 두부된장찌개 콩나물불고기 새우브로콜리볶 음 고구마샐러드 배추김치	잡곡밥 동태지리탕 오징어김치전 버섯삼색볶음 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥 두부된장국 나물비빔밥/계란 F 훈제오리스테이 크 과일샐러드 배추김치	잡곡밥 꽃게된장국 당면소불고기 고구마맛탕 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 하트생선까스/소 스 마카로니콘샐러 드 들깨무나물 배추김치	잡곡밥 복어감자국 오리불고기 명엽채해썬조림 물파래무무침 배추김치
저녁 식단	쌀밥 얼갈이된장국 새우까스/소스 어묵피망볶음 얼무나물무침 배추김치	쌀밥 사골국 마파두부 새송이버섯볶음 참나물무침 배추김치	쌀밥 아욱된장국 닭살데리야끼조 림 물파래무무침 숙주나물 배추김치	쌀밥 맑은미역국 해물우동볶음 피망감자채볶음 썩갓두부무침 배추김치	쌀밥 바지락부추국 닭간장조림 연두부/양념장 가지나물 배추김치	쌀밥 종합어묵국 돈육통마늘조림 감자채볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥 배추된장국 당면소불고기 감자조림 동글오이무침 배추김치
오후 간식	붕어빵/요구르트	요플레	마들렌/요구르트	찐고구마/요구르 트	마가렛트/요구르 트	요플레	머핀/요구르트

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

※ 원산지 표시 : 국산

※ 보리밥