주 간 식 단 표

요일 / 날짜		26.9/1(화)	9/2(수)	9/3(목)	9/4(금)	9/5(토)	9/6(일)
행복한 **아침**		잡곡밥 계란파국 쭈꾸미양배추볶음 열무나물무침 김자반 나박김치	잡곡밥 건새우아욱된장국 떡갈비조림 오이양파무침 구이김 나박김치	잡곡밥 다슬기부춧국 소세지꽈리고추조림 콩나물무침 구이김 나박김치	샌드위치 (식빵,감자,계란,당근 머스타드S,피클,햄) 바나나	잡곡밥 돈육김치찌개 메추리알장조림 미역줄기볶음 김자반 나박김치	잡곡밥 알미역국 가자미조림 도라지나물볶음 구이김 나박김치
		우유	그릭요거트	우유	요구르트	우유	두유
활력이 넘치는 **점심**		강황밥 도토리묵냉국 (냉면육수,묵,오이,김치) 오리불고기(감자) 단호박튀김 치커리사과무침 배추김치	백짬뽕 단무지/배추김치	잡곡밥 육개장(양지) (토란대,숙주,계란) 명태강정/강정소스 느타리버섯볶음 천사채샐러드 배추김치 *양지-국내산*	보리밥 청국장찌개 (두부,콩나물) 돈육고추장불고기 로메인/양념장 가지나물무침 깍두기	잡곡밥 물만둣국(계란) 조기고사리조림 표고볶음 청경채나물무침 배추김치	잡곡밥 얼큰동태국 (미나리,두부) 우채피망볶음 감자조림 참나물무침 배추김치
			꽈베기		포도		
건강을 생각하는**저녁**		잡곡밥 우렁두부된장국 꼬마돈까스/케찹 새송이버섯볶음 미나리무침 배추김치	잡곡밥 맑은새우살감자국 순살아귀조림 들깨고사리볶음 연근샐러드 배추김치	잡곡밥 유부된장국 닭볶음탕(감자) 캐슈넛우엉채조림 해초샐러드 배추김치	잡곡밥 애호박수제비국 꽁치무우조림 건궁채나물볶음 얼갈이무침 배추김치	잡곡밥 얼큰오징어국 순대찜/새우젓 들깨무나물볶음 고추장아찌무침 배추김치	잡곡밥 조갯살시래기된장국 두부조림 숙주나물무침 비빔오징어젓 배추김치
열량/단백질		2200kcal/90g	2750kcal/95g	2150kcal/88g	2320kcal/110g	2010kcal/95g	1980kcal/95g

* 위 메뉴는 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있으니 양해해 주시기 바랍니다 *

소고기-> 수입산(호주)/돼지, 닭고기, 오리고기(가공품) -> 국내산/백미, 찹쌀, 흑미, 현미,서리태콩-> 국내산/죽,누룽지 -> 국내산

배추김치(배추, 고춧가루) ->중국산/고춧가루->국내산/대두(두부류, 콩비지) -> 외국산/명태,코다리 -> 러시아산/오징어 -> 국내산/주꾸미->베트남산/아귀->중국산/우렁 -> 국내산

삼치 -> 국내산/고등어 -> 노르웨이/가자미-> 러시아산/조기 -> 중국산/홍합살->중국산/바지락살->중국산/날치알->외국산(태국,페루 등)/새우살->베트남산/굴->국내산/

오징어젓,낙지젓 -> 중국산/참치캔,꽁치캔 -> 원양산/베이컨,스팸 –> 외국산(이 외 별도표기)

주 간 식 단 표

요일 / 날짜	26.9/7(월)	9/8(화)	9/9(수)	9/10(목)	9/11(금)	9/12(토)	9/13(일)
행복한 **아침**	잡곡밥 누룽지탕 돈육메추리알조림 미나리무침 구이김 나박김치	잡곡밥 돈육김치찌개(두부) 볼어묵피망조림 콩나물부추무침 김자반 나박김치	잡곡밥 열무된장국(두부) 고등어무우조림 느타리볶음 구이김 나박김치	샌드위치 (식빵,감자,계란,양파, 오이,마요네즈,햄) 바나나	잡곡밥 물만둣국(계란) 조기고사리조림 치커리무침 구이김 나박김치	잡곡밥 맑은새우살감자국 메추리알장조림 궁채나물볶음 김자반 나박김치	잡곡밥 순두부국 (바지락살) 오징어야채볶음 얼갈이무침 구이김 나박김치
	두유	우유	그릭요거트	우유	요구르트	우유	두유
활력이 넘치는 **점심**	카레라이스 (돈육,감자,당근,양파) 건새우아욱된장국 바삭에그카츠/케찹 양배추콘샐러드 깍두기	잡곡밥 맑은재첩국(부추) 닭볶음탕(감자) 연근조림 쑥갓두부무침 배추김치	우동 (우동면,장국,새우튀김, 유부,우동건더기) 단무지/배추김치	잡곡밥 도가니탕 (사골,스지) 쭈꾸미조랭이떡살볶음 동그랑땡전(계란) 청경채사과무침 배추김치 *사골,스지-국내산*	클로렐라밥 된장찌개 매콤등갈비조림 꽈리고추찜 숙주김가루무침 백김치 *백김치-국내산*	잡곡밥 조갯살시래기된장국 가자미무우조림 애호박새우젓볶음 모듬콩자반 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 (두부,콩나물) 소불고기 천사채샐러드 상추무침 배추김치
	포도		보석바	메론			
건강을 생각하는**저녁**	잡곡밥 계란파국 순살아귀조림 표고볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 애호박두부된장국 꽁치꽈리고추조림 우엉채볶음 들깨시금치무침 배추김치	잡곡밥 황태채콩나물국 쇠고기장조림 도라지나물볶음 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 유부된장국 매콤오리불고기 감자조림 가지나물무침 배추김치	잡곡밥 육개장(숙주,고사리) 마파두부 새송이버섯조림 브로콜리흑임자무침 배추김치	잡곡밥 맑은동태국 (쑥갓,두부) 떡갈비조림 청포묵/양념장 고추장아찌 배추김치	잡곡밥 우렁두부된장국 야채계란찜 들깨무나물볶음 비빔낙지젓 배추김치
열량/단백질	2480kcal/95g	2050kcal/88g	2350kcal/90g	2650kcal/95g	2250kcal/110g	2050kcal/90g	2100kcal/95g

* 위 메뉴는 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있으니 양해해 주시기 바랍니다 *

소고기-> 수입산(호주)/돼지, 닭고기, 오리고기(가공품) -> 국내산/백미, 찹쌀, 흑미, 현미,서리태콩-> 국내산/죽,누룽지 -> 국내산

배추김치(배추, 고춧가루) ->중국산/고춧가루->국내산/대두(두부류, 콩비지) -> 외국산/명태,코다리 -> 러시아산/오징어 -> 국내산/주꾸미->베트남산/아귀->중국산/우렁 -> 국내산

삼치 -> 국내산/고등어 -> 노르웨이/가자미-> 러시아산/조기 -> 중국산/홍합살->중국산/바지락살->중국산/날치알->외국산(태국,페루 등)/새우살->베트남산/굴->국내산/

오징어젓,낙지젓 -> 중국산/참치캔,꽁치캔 -> 원양산/베이컨,스팸 –> 외국산(이 외 별도표기)

주 간 식 단 표

요일 / 날짜	26.9/14(월)	9/15(화)	9/16(수)	9/17(목)	9/18(금)	9/19(토)	9/20(일)
행복한 **아침**	잡곡밥 누룽지탕 돈육꽈리고추조림 시금치무침 구이김 나박김치	잡곡밥 소고기느타리버섯국 조기고사리조림 숙주나물무침 김자반 나박김치	잡곡밥 시래기된장국 고등어무우조림 미역줄기맛살볶음 구이김 나박김치	잡곡밥 맑은순두부국 떡갈비파프리카조림 청경채무침 김자반 나박김치	잡곡밥 들깨미역국 매콤꽁치김치찜 가지나물무침 구이김 나박김치	잡곡밥 황태채콩나물국 쇠고기장조림 쑥갓무침 김자반 나박김치	잡곡밥 쭈꾸미무국 돈민찌두부조림 들깨무나물볶음 구이김 나박김치
	두유	우유	그릭요거트	우유	요구르트	우유	두유
활력이 넘치는 **점심**	잡곡밥 감자부춧국 오징어볶음/소면 새송이버섯계란전 비름나물무침 배추김치	잡곡밥 우렁두부된장국 양갈비구이(쯔란) 청포묵/간장양념장 황태채고추장무침 배추김치 *양갈비-호주산*	쫄면 (사리,콩나물,오이,적채 ,계란,소스) 우동장국 (우동건더기,쑥갓) 튀김만두 단무지/배추김치	서리태콩밥 맑은바지락부추국 로제닭볶음탕 (로제소스,감자,분모자) 고구마줄기볶음 표고버섯/초장 배추김치	잡곡밥 김치어묵국 삼겹살마늘볶음 쌈(상추,깻잎)/쌈장 아삭이고추,양파 파김치	잡곡밥 아욱수제비된장국 가자미무우조림 야채전 (애호박,당근,양파) 천사채마요네즈무침 배추김치	잡곡밥 돈등뼈감자탕 너비아니구이 캐슈넛우엉채조림 쑥갓무침 배추김치
			월드콘		포도		
건강을 생각하는**저녁**	잡곡밥 건새우무채국 사각어묵고추장조림 고사리나물볶음 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 콩나물김칫국 동그랑땡계란부침 표고버섯볶음 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 (두부,콩나물) 오리불고기 궁채나물볶음 치커리무침 배추김치	잡곡밥 유부된장국 쭈꾸미야채볶음 도토리묵/양념장 미나리겉절이 배추김치	잡곡밥 애호박두부된장국 메추리알곤약조림 도라지나물볶음 열무무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 (햄,두부,빈스) 날치알계란찜 열무무침 비빔낙지젓 배추김치	잡곡밥 팽이버섯두부된장국 매콤아귀조림 도라지나물볶음 고추장아찌 배추김치
열량/단백질	1900kcal/80g	2010kcal/95g	2830kcal/105g	2000kcal/100g	2480kcal/93g	1980kcal/98g	1900kcal/90g

* 위 메뉴는 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있으니 양해해 주시기 바랍니다 *

소고기-> 수입산(호주)/돼지, 닭고기, 오리고기(가공품) -> 국내산/백미, 찹쌀, 흑미, 현미,서리태콩-> 국내산/죽,누룽지 -> 국내산

배추김치(배추, 고춧가루) ->중국산/고춧가루->국내산/대두(두부류, 콩비지) -> 외국산/명태,코다리 -> 러시아산/오징어 -> 국내산/주꾸미->베트남산/아귀->중국산/우렁 -> 국내산

삼치 -> 국내산/고등어 -> 노르웨이/가자미-> 러시아산/조기 -> 중국산/홍합살->중국산/바지락살->중국산/날치알->외국산(태국,페루 등)/새우살->베트남산/굴->국내산/

오징어젓,낙지젓 -> 중국산/참치캔,꽁치캔 -> 원양산/베이컨,스팸 –> 외국산(이 외 별도표기)

주 간 식 단 표

요일 / 날짜	26.9/21(월)	9/22(화)	9/23(수)	9/24(목)	9/25(금)	9/26(토)	9/27(일)
행복한 **아침**	잡곡밥 누룽지탕 돈육메알장조림 비름나물무침 구이김 나박김치	잡곡밥 물만둣국(계란) 삼치무우조림 브로콜리무침 김자반 나박김치	잡곡밥 매생이두부국 오리불고기 감자채야채볶음 구이김 나박김치	잡곡밥 조갯살시래기된장국 매콤볼어묵조림 도라지볶음 김자반 나박김치	잡곡밥 쇠고기미역국 너비아니조림 무나물볶음 구이김 나박김치	잡곡밥 순두부국 조기조사리조림 참나물무침 김자반 나박김치	잡곡밥 애호박우렁된장국 돈민찌두부조림 미나리무침 구이김 나박김치
	두유	우유	그릭요거트	우유	요구르트	우유	두유
활력이 넘치는 **점심**	잡곡밥 맑은새우살감자국 닭강정(땅콩,소스) 가지부추굴소스볶음 도토리묵야채무침 배추김치	잡곡밥 건새우아욱된장국 삼겹살수육 상추,깻잎/견과류장 새콤달콤오징어초무침 (배,미나리) 배추김치	잔치국수 (애호박,당근,양파,계란 ,멸치육수,소면) 배추겉절이(쪽파) *배추-국내산, 고춧가루-국내산*	잡곡밥 도가니탕 메추리알조림 오이고추,양파/쌈장 상추부추무침 깍두기 *사골,스지-국내산*	잡곡밥 청국장찌개 (두부,콩나물) 매콤고등어김치조림 시금치무침 깻잎전 배추김치	잡곡밥 황태무국 소불고기(파채) 시래기지짐 건파래부추무침 배추김치	잡곡밥 매콤콩나물국 오리훈제/소스 연근조림 쑥갓나물무침 배추김치
	사과			고구마	포도		
건강을 생각하는**저녁**	잡곡밥 매콤오징어무국 스팸구이 새송이굴소스볶음 열무나물무침 배추김치	잡곡밥 육개장(고사리,숙주) 소세지꽈리고추조림 잔멸치아몬드볶음 치커리무침 배추김치	잡곡밥 맑은유부장국 칠리새우 캐슈넛우엉채조림 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 팽이버섯두부된장국 쭈꾸미볶음 콩나물전 비름나물무침 배추김치	짜장면 단무지/배추김치 이오	잡곡밥 돈육김치찌개(두부) 야채계란찜 느타리버섯볶음 해초샐러드 배추김치	잡곡밥 모듬어묵국 가자미무우조림 궁채나물볶음 고추장아찌 배추김치
열량/단백질	2380kcal/95g	2050kcal/85g	2120kcal/96g	2440kcal/97g	2805kcal/96g	1940kcal/92g	2075kcal/87g

* 위 메뉴는 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있으니 양해해 주시기 바랍니다 *

소고기-> 수입산(호주)/돼지, 닭고기, 오리고기(가공품) -> 국내산/백미, 찹쌀, 흑미, 현미,서리태콩-> 국내산/죽,누룽지 -> 국내산

배추김치(배추, 고춧가루) ->중국산/고춧가루->국내산/대두(두부류, 콩비지) -> 외국산/명태,코다리 -> 러시아산/오징어 -> 국내산/주꾸미->베트남산/아귀->중국산/우렁 -> 국내산

삼치 -> 국내산/고등어 -> 노르웨이/가자미-> 러시아산/조기 -> 중국산/홍합살->중국산/바지락살->중국산/날치알->외국산(태국,페루 등)/새우살->베트남산/굴->국내산/

오징어젓,낙지젓 -> 중국산/참치캔,꽁치캔 -> 원양산/베이컨,스팸 –> 외국산(이 외 별도표기)

주 간 식 단 표

요일 / 날짜	26.9/28(월)	9/29(화)	9/30(수)	26.10/1(목)	10/2(금)	10/3(토)	10/4(일)
행복한 **아침**	잡곡밥 누룽지탕 쇠고기계란장조림 오이부추무침 구이김 나박김치	잡곡밥 부대찌개(두부) 떡갈비조림 들깨무나물볶음 김자반 나박김치	잡곡밥 우렁된장찌개 돈민찌두부조림 애호박맛살볶음 김구이 나박김치	잡곡밥 순두부백탕 꽁치김치조림 숙주나물무침 김자반 나박김치	잡곡밥 감자수제비국(감자) 너비아니조림 명엽채고추장볶음 김구이 나박김치	잡곡밥 새우살맑은부춧국 소고기장조림 오이부추무침 김자반 나박김치	잡곡밥 바지락시금치된장국 날치알계란찜 미역줄기볶음 김구이 나박김치
	두유	우유	그릭요거트	우유	요구르트	우유	두유
활력이 넘치는 **점심**	잡곡밥 육개장(양지) (토란대,숙주,소스) 삼치구이 고구마줄기볶음 목이버섯무침 배추김치 *양지-국내산*	잡곡밥 아욱수제비된장국 (건새우) 매콤등갈비조림 새송이버섯볶음 가지나물무침 배추김치	짜장떡볶이 (떡살,어묵,메추리알) 꼬불이어묵 튀김 (오징어,고구마) 단무지/배추김치	서리태콩밥 조갯살근대국 삼겹살수육 알배추쌈/견과류쌈장 부추양파무침 보쌈김치 *보쌈김치-국내산*	잡곡밥 도가니탕 *사골,스지-국내산* 계란꽈리고추조림 오이고추된장무침 미니깍두기	잡곡밥 콩나물국 고등어카레구이 고사리나물볶음 치커리유자청무침 (사이다) 배추김치	잡곡밥 야채스프 생선까스/타르타르S 햄감자채볶음 열무된장나물 배추김치
	샤인머스켓		쿨피스				
건강을 생각하는 **저녁**	잡곡밥 동태찌개국 (두부,쑥갓,바지락) 날치알계란찜 감자채볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 꽁치꽈리고추조림 도라지나물볶음 미나리무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 미트볼피망조림 실곤약야채무침 취나물들기름볶음 배추김치	잡곡밥 소고기우거지국 동그랑땡전 양배추맛살겨자채 가지나물무침 배추김치	잡곡밥 쭈꾸미연포탕 (홍고추,미나리) 고추장오리불고기 알토란조림 쪽파김가루무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 (두부,콩나물) 사각어묵볶음 진미채무침 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 비엔나새송이볶음 연두부/양념장 도라지나물무침 배추김치
열량/단백질	2330kcal/85g	2100kcal/88g	2565kcal/91g	2140kcal/97g	2005kcal/96g	1940kcal/92g	2075kcal/87g

* 위 메뉴는 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있으니 양해해 주시기 바랍니다 *

소고기-> 수입산(호주)/돼지, 닭고기, 오리고기(가공품) -> 국내산/백미, 찹쌀, 흑미, 현미,서리태콩-> 국내산/죽,누룽지 -> 국내산

배추김치(배추, 고춧가루) ->중국산/고춧가루->국내산/대두(두부류, 콩비지) -> 외국산/명태,코다리 -> 러시아산/오징어 -> 국내산/주꾸미->베트남산/아귀->중국산/우렁 -> 국내산

삼치 -> 국내산/고등어 -> 노르웨이/가자미-> 러시아산/조기 -> 중국산/홍합살->중국산/바지락살->중국산/날치알->외국산(태국,페루 등)/새우살->베트남산/굴->국내산/

오징어젓,낙지젓 -> 중국산/참치캔,꽁치캔 -> 원양산/베이컨,스팸 –> 외국산(이 외 별도표기)

주 간 식 단 표

요일 / 날짜	26.10/5(월)	10/6(화)	10/7(수)	10/8(목)	10/9(금)	10/10(토)	10/11(일)
행복한 **아침**	잡곡밥 토란대들깨국 베이컨스크램블에그 오복지무침 김자반 나박김치	잡곡밥 소고기토란국 고등어무우조림 오이양파무침 구이김 나박김치	잡곡밥 애호박순두부국 조기고사리조림 고춧잎무침 구이김 나박김치	잡곡밥 동태지리탕 (쑥갓,홍고추) 진미채고추장무침 애호박나물볶음 김자반 나박김치	잡곡밥 맑은배춧국 쭈꾸미야채볶음 우엉채조림 김자반 나박김치	잡곡밥 모듬어묵국 돈육꽈리고추조림 들깨무나물볶음 구이김 나박김치	잡곡밥 얼큰육개장 메추리알장조림 쪽파초무침 구이김 나박김치
	두유	우유	그릭요거트	우유	요구르트	우유	두유
활력이 넘치는 **점심**	서리태콩밥 돈등뼈시래기국 동태무우조림 미역줄기맛살볶음 시금치나물무침 미니깍두기	잡곡밥 황태채표고버섯국 돈갈비찜 콩나물겨자냉채 청경채나물 열무김치	칼국수 (바지락살,애호박,당근, 양파,계란,멸치육수) 고기왕만두찜 배추겉절이 (배추-국내산, 고춧가루-국내산	잡곡밥 설렁탕 *양지,우사골-국내산* 떡갈비피망조림 고추장아찌무침 파김치	잡곡밥 아욱수제비된장국 소불고기 양배추찜/쌈장 미나리무생채 배추김치	서리태콩밥 부대찌개 삼치무우조림 콩나물볶음 김가루동부묵무침 배추김치	잡곡밥 민물새우탕 오리훈제야채볶음 부추양파무침 꽃맛살콘샐러드 배추김치
		메론					
건강을 생각하는 **저녁**	잡곡밥 물만둣국(계란) 소고기죽순볶음 연근조림 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 맑은홍합무국 소고기두부짜글이 새송이버섯볶음 비빔오징어젓 배추김치	잡곡밥 느타리버섯된장국 매콤닭살조림 감자채당근볶음 마카로니콘샐러드 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 동그랑땡전 느타리버섯볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 감자부추된장국 오리불고기 도라지나물볶음 가지나물무침 배추김치	잡곡밥 매콤닭곰탕 옛날소세지계란부침 멸치아몬드조림 비빔낙지젓 배추김치	잡곡밥 미역두부된장국 가자미무우조림 시래기된장무침 콩자반 배추김치
열량/단백질	1980kcal/95g	2040kcal/92g	1955kcal/82g	1950kcal/95g	1855kcal/91g	1940cal/83g	2020kcal/92g

* 위 메뉴는 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있으니 양해해 주시기 바랍니다 *

소고기-> 수입산(호주)/돼지, 닭고기, 오리고기(가공품) -> 국내산/백미, 찹쌀, 흑미, 현미,서리태콩-> 국내산/죽,누룽지 -> 국내산

배추김치(배추, 고춧가루) ->중국산/고춧가루->국내산/대두(두부류, 콩비지) -> 외국산/명태,코다리 -> 러시아산/오징어 -> 국내산/주꾸미->베트남산/아귀->중국산/우렁 -> 국내산

삼치 -> 국내산/고등어 -> 노르웨이/가자미-> 러시아산/조기 -> 중국산/홍합살->중국산/바지락살->중국산/날치알->외국산(태국,페루 등)/새우살->베트남산/굴->국내산/

오징어젓,낙지젓 -> 중국산/참치캔,꽁치캔 -> 원양산/베이컨,스팸 –> 외국산(이 외 별도표기)

주 간 식 단 표

요일 / 날짜	26.10/12(월)	10/13(화)	10/14(수)	10/15(목)	10/16(금)	10/17(토)	10/18(일)
행복한 **아침**	잡곡밥 누룽지탕 오징어애호박볶음 가지나물무침 구이김 나박김치	잡곡밥 콩비지찌개(돈육) 너비아니조림 느타리버섯볶음 김자반 나박김치	잡곡밥 홍합무국 소고기메알장조림 청경채나물무침 구이김 나박김치	잡곡밥 얼갈이된장국 명란계란찜 진미채고추장무침 김자반 나박김치	잡곡밥 맑은오징어무국 매콤돈민찌두부조림 새우살무나물볶음 구이김 나박김치	잡곡밥 쑥갓모듬어묵국 돈육장조림 참나물겉절이 김자반 나박김치	잡곡밥 유부된장국 삼치감자조림 오이무침 구이김 나박김치
	두유	우유	그릭요거트	우유	요구르트	우유	두유
활력이 넘치는 **점심**	짜장덮밥 순두부새우살계란탕 탕수육/소스 유자단무지채부추무침 배추김치	서리태콩밥 황태채두부콩나물국 매콤등갈비조림 도라지나물볶음 오이지무침 갓김치	잔치국수 (애호박,계란,당근, 양파,멸치육수,소면) 해물부추전 (오징어,새우살) 단무지 배추겉절이 *배추-국내산, 고춧가루-국내산*	서리태콩밥 건새우아욱수제비국 고등어무우조림 감자채베이컨볶음 브로콜리맛살무침 무생채	강황밥 들깨토란국 오리고추장불고기 탕평채 시금치나물무침 파김치	잡곡밥 꽃게애호박된장국 꽁치김치찜 새송이버섯볶음 얼갈이나물무침 배추김치	잡곡밥 굴부춧국 소불고기(팽이버섯) 캐슈넛우엉채조림 상추야채무침 배추김치
	불가리스				단감		
건강을 생각하는 **저녁**	잡곡밥 우렁두부된장국 (애호박) 안동찜닭 시래기나물무침 해초샐러드 배추김치	잡곡밥 감자된장국 가자미무우조림 연근조림 콩가루배추나물 배추김치	잡곡밥 스팸고추장찌개 (감자,애호박) 코다리무우조림 깻잎전 시래기된장무침 배추김치	잡곡밥 사골국 돈육불고기 깻잎쌈/견과류장 천사채무침 (맛살,오이) 배추김치 *잡뼈-국내산*	잡곡밥 청국장찌개 조기고사리조림 미역줄기맛살볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 육개장 동그랑땡계란부침 고구마조림 치커리유자무침 배추김치	잡곡밥 알미역국 온두부 돈육볶음김치 고추장아찌무침 바나나
열량/단백질	2180kcal/95g	2050kcal/90g	2040kcal/88g	1990kcal/94g	2120kcal/96g	2080kcal/89g	2150kcal/92g

* 위 메뉴는 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있으니 양해해 주시기 바랍니다 *

소고기-> 수입산(호주)/돼지, 닭고기, 오리고기(가공품) -> 국내산/백미, 찹쌀, 흑미, 현미,서리태콩-> 국내산/죽,누룽지 -> 국내산

배추김치(배추, 고춧가루) ->중국산/고춧가루->국내산/대두(두부류, 콩비지) -> 외국산/명태,코다리 -> 러시아산/오징어 -> 국내산/주꾸미->베트남산/아귀->중국산/우렁 -> 국내산

삼치 -> 국내산/고등어 -> 노르웨이/가자미-> 러시아산/조기 -> 중국산/홍합살->중국산/바지락살->중국산/날치알->외국산(태국,페루 등)/새우살->베트남산/굴->국내산/

오징어젓,낙지젓 -> 중국산/참치캔,꽁치캔 -> 원양산/베이컨,스팸 –> 외국산(이 외 별도표기)

주 간 식 단 표

요일 / 날짜	26.10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)	10/24(토)	10/25(일)
행복한 **아침**	잡곡밥 누룽지탕 쇠고기계란조림 들깨무나물볶음 구이김 나박김치	잡곡밥 참치미역국 떡갈비조림 오이부추무침 김자반 나박김치	잡곡밥 육개장 스크램블에그 도라지무침 구이김 나박김치	잡곡밥 계란부춧국 돈민찌두부조림 쑥갓나물무침 김자반 나박김치	잡곡밥 시금치된장국 고등어감자조림 고구마줄기볶음 구이김 나박김치	잡곡밥 새우살순두부국 순대야채볶음 고추장아찌무침 김자반 나박김치	잡곡밥 차돌박이된장국 (애호박,두부) 사각어묵볶음 궁채무침 구이김 나박김치
	두유	우유	그릭요거트	우유	요구르트	우유	두유
활력이 넘치는 **점심**	클로렐라밥 우렁두부애호박된장국 돈육고추장불고기 상추,깻잎/콩가루쌈장 도토리묵무침 (상추,깻잎) 배추김치	서리태콩밥 우거지선짓국 *선지-국내산* 오징어우동볶음 고추튀김 가지나물무침 파김치	메밀소바 치즈돈까스/소스 단무지 배추김치	잡곡밥 도가니탕 *사골,스지-국내산* 메추리알곤약조림 크린베리멸치볶음 쪽파김가루무침 미니깍두기	홍국밥 온오토리묵밥 우삼겹숙주볶음 *우삼겹-미국산* 김부각 꼬들오이지무침 배추김치	잡곡밥 황태콩나물국 오리훈제단호박찜 쌈무 부추양파무침 배추김치	잡곡밥 애호박두부새우젓국 명태강정 표고버섯볶음 시금치무침 배추김치
	고구마				사과		
건강을 생각하는 **저녁**	잡곡밥 들깨알토란국 가자미무우조림 왕집게발튀김 오이무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 닭살카레볶음 취나물무침 콩자반 배추김치	잡곡밥 건새우아욱된장국 조기고사리조림 늙은호박채전 브로콜리흑임자무침 배추김치	잡곡밥 짬뽕수제비국 소고기떡살볶음 단호박샐러드 청경채나물무침 배추김치	짜장면 단무지/배추김치 이오	잡곡밥 근대된장국 아귀살무우조림 새송이볶음 건파래부추무침 배추김치	잡곡밥 물만둣계란국 닭볶음탕 연두부/양념장 비빔오징어젓 배추김치
열량/단백질	2020kcal/90g	1950kcal/95g	2380kcal/92g	2010kcal/97g	2280kcal/93g	2050kcal/95g	2040kcal/98g

* 위 메뉴는 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있으니 양해해 주시기 바랍니다 *

소고기-> 수입산(호주)/돼지, 닭고기, 오리고기(가공품) -> 국내산/백미, 찹쌀, 흑미, 현미,서리태콩-> 국내산/죽,누룽지 -> 국내산

배추김치(배추, 고춧가루) ->중국산/고춧가루->국내산/대두(두부류, 콩비지) -> 외국산/명태,코다리 -> 러시아산/오징어 -> 국내산/주꾸미->베트남산/아귀->중국산/우렁 -> 국내산

삼치 -> 국내산/고등어 -> 노르웨이/가자미-> 러시아산/조기 -> 중국산/홍합살->중국산/바지락살->중국산/날치알->외국산(태국,페루 등)/새우살->베트남산/굴->국내산/

오징어젓,낙지젓 -> 중국산/참치캔,꽁치캔 -> 원양산/베이컨,스팸 –> 외국산(이 외 별도표기)

주 간 식 단 표

요일 / 날짜	26.10/26(월)	10/27(화)	10/28(수)	10/29(목)	10/30(금)	10/31(토)	11/1(일)
행복한 **아침**	잡곡밥 누룽지탕 돈민찌두부조림 꼬시래기무침 구이김 나박김치	잡곡밥 미역두부된장국 오징어감자조림 유채나물무침 김자반 나박김치	잡곡밥 떡만둣국 소고기장조림 방풍나물무침 구이김 나박김치	소고기영양죽 메추리알조림 비빔낙지젓 나박김치 바나나	잡곡밥 아욱된장국 아귀콩나물찜 마늘쫑볶음 구이김 나박김치	잡곡밥 오리탕 (얼갈이,부추) 미트볼파인애플조림 들깨무나물볶음 김자반 나박김치	잡곡밥 매콤오징어무국 야채계란찜 애호박새우젓볶음 구이김 나박김치
	두유	우유	그릭요거트	우유	요구르트	우유	두유
활력이 넘치는 **점심**	강황밥 애호박꽃게된장국 데리야끼닭봉조림 꽈리고추찜 무말랭이무침 파김치	잡곡밥 설렁탕 *양지,잡뼈-국내산* 동그랑땡부침 들깨느타리버섯볶음 꼬들오이지무침 미니깍두기	라면 단무지/배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 삼겹살편마늘구이 가지나물무침 상추쌈/호두쌈장 보쌈김치 *보쌈김치-국내산*	잡곡밥 콩비지찌개(돈육) 한식잡채 매생이옥수수전 돌미나리무침 배추김치	잡곡밥 황태채무국 돈사태밤조림 느타리버섯볶음 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 팽이버섯두부된장국 닭볶음탕 새우튀김 청경채무침 배추김치
	설레임				샤인머스켓		
건강을 생각하는 **저녁**	잡곡밥 맑은순두부계란국 삼치무우조림 표고버섯볶음 배추된장무침 배추김치	잡곡밥 애호박수제비국 오리훈제/소스 도라지나물볶음 치커리무침 배추김치	잡곡밥 유부된장국 조기고사리조림 어묵볶음 가지나물무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 (두부,콩나물) 낙지볶음 쫀득연근조림 숙주무침 배추김치	잡곡밥 바지락살부춧국 우채떡살볶음 곤약다시마조림 오이생채 배추김치	잡곡밥 유부된장국 고등어무우조림 스팸감자채볶음 건파래부추무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 타코야끼/소스 돌나물유자무침 비빔낙지젓 배추김치
열량/단백질	2180kcal/94g	2060kcal/97g	2620kcal/92g	2130kcal/95g	2050kcal/88g	2150kcal/92g	2150kcal/95g

* 위 메뉴는 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있으니 양해해 주시기 바랍니다 *

소고기-> 수입산(호주)/돼지, 닭고기, 오리고기(가공품) -> 국내산/백미, 찹쌀, 흑미, 현미,서리태콩-> 국내산/죽,누룽지 -> 국내산

배추김치(배추, 고춧가루) ->중국산/고춧가루->국내산/대두(두부류, 콩비지) -> 외국산/명태,코다리 -> 러시아산/오징어 -> 국내산/주꾸미->베트남산/아귀->중국산/우렁 -> 국내산

삼치 -> 국내산/고등어 -> 노르웨이/가자미-> 러시아산/조기 -> 중국산/홍합살->중국산/바지락살->중국산/날치알->외국산(태국,페루 등)/새우살->베트남산/굴->국내산/

오징어젓,낙지젓 -> 중국산/참치캔,꽁치캔 -> 원양산/베이컨,스팸 –> 외국산(이 외 별도표기)

주 간 식 단 표

요일 / 날짜	26.11/2(월)	11/3(화)	11/4(수)	11/5(목)	11/6(금)	11/7(토)	11/8(일)
행복한 **아침**	잡곡밥 누룽지탕 어묵피망볶음 치커리나물무침 구이김 나박김치	잡곡밥 아욱수제비된장국 멸치아몬드볶음 가지나물무침 김자반 나박김치	잡곡밥 소고기무국 가자미무우조림 얼갈이무침 구이김 나박김치	잡곡밥 돈육김치찌개 야채계란찜 무물파래무침 김자반 나박김치	잡곡밥 들깨무채국 돈육표고장조림 미나리무침 구이김 나박김치	잡곡밥 쑥갓어묵국 두부감자조림 건새우마늘쫑볶음 김자반 나박김치	잡곡밥 참치김칫국 메추리알곤약조림 진미채고추장볶음 구이김 나박김치
	두유	우유	그릭요거트	우유	요구르트	우유	두유
활력이 넘치는 **점심**	잡곡밥 황태채콩나물국 닭갈비 연근튀김/어니언S 쑥갓두부무침 백김치 *백김치-국내산*	잡곡밥 육개장 *양지-국내산* 계란꽈리고추조림 부추야채전 (냉동바지락살) 새콤달콤우렁초무침 (미나리) 미니깍두기	칼국수 (동죽,칼국수면,멸치육수) 단무지 배추겉절이 *배추-국내산, 고춧가루-국내산*	잡곡밥 알탕 *곤이,동태알-러시아산* 삼겹살수육 알배추쌈/참치쌈장 부추양파무침 보쌈김치 *보쌈김치-국내산*	잡곡밥 닭곰탕 고등어감자조림 콩나물잡채 고추장아찌무침 파김치	잡곡밥 청국장찌개 소불고기 감자채야채볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 육개장 동태조림 새송이굴소스볶음 해초샐러드 배추김치
			호빵		귤		
건강을 생각하는 **저녁**	잡곡밥 계란파국 순살아귀조림 느타리버섯볶음 열무나물무침 배추김치	잡곡밥 양송이스프 함박스테이크 양배추콘샐러드 피클 배추김치	잡곡밥 매콤오징어무국 오리훈제/소스 애호박새우젓볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 감자된장국 꽁치무우조림 시금치나물무침 천사채오이샐러드 (마요네즈) 배추김치	잡곡밥 팽이버섯두부된장국 순대야채볶음(깻잎) 우엉채캐슈넛조림 취나물무침 배추김치	잡곡밥 물만둣국(계란) 생선까스/타르타르 푸실리토마토파스타 비빔오징어젓 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈채굴소스조림 토란대볶음 오이양파무침 배추김치
열량/단백질	2065kcal/95g	2255kcal/92g	2095kcal/90g	2185kcal/96g	2065kcal/99g	2025kcal/92g	1935kcal/94g

* 위 메뉴는 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있으니 양해해 주시기 바랍니다 *

소고기-> 수입산(호주)/돼지, 닭고기, 오리고기(가공품) -> 국내산/백미, 찹쌀, 흑미, 현미,서리태콩-> 국내산/죽,누룽지 -> 국내산

배추김치(배추, 고춧가루) ->중국산/고춧가루->국내산/대두(두부류, 콩비지) -> 외국산/명태,코다리 -> 러시아산/오징어 -> 국내산/주꾸미->베트남산/아귀->중국산/우렁 -> 국내산

삼치 -> 국내산/고등어 -> 노르웨이/가자미-> 러시아산/조기 -> 중국산/홍합살->중국산/바지락살->중국산/날치알->외국산(태국,페루 등)/새우살->베트남산/굴->국내산/

오징어젓,낙지젓 -> 중국산/참치캔,꽁치캔 -> 원양산/베이컨,스팸 –> 외국산(이 외 별도표기)

주 간 식 단 표

요일 / 날짜	26.11/9(월)	11/10(화)	11/11(수)	11/12(목)	11/13(금)	11/14(토)	11/15(일)
행복한 **아침**	잡곡밥 누룽지탕 메추리알곤약조림 청경채사과무침 구이김 나박김치	잡곡밥 계란팽이버섯국 순살아귀조림 콩나물김가루무침 김자반 나박김치	잡곡밥 얼갈이된장국 실멸치크린베리볶음 참나물무침 구이김 나박김치	잡곡밥 청국장찌개 (애호박,두부,돈육) 조기고사리조림 애호박새우젓볶음 김자반 나박김치	잡곡밥 우렁두부된장국 (애호박) 야채계란찜 고구마줄기볶음 구이김 나박김치	잡곡밥 안매운육개장 매콤어묵볶음 숙주당근무침 김자반 나박김치	잡곡밥 부대찌개 돈민찌두부조림 미역줄기맛살볶음 구이김 나박김치
	두유	우유	그릭요거트	우유	요구르트	우유	두유
활력이 넘치는 **점심**	서리태콩밥 조갯살시래기된장국 삼겹살볶음 한입메밀전병 브로콜리흑임자무침 배추김치	잡곡밥 매생이두부국 닭강정 (가라아게,땅콩,닭강정S) 새송이버섯파프리카볶음 세발나물무침 배추김치	비빔라면 (콩나물,오이,당근, 양파,상추,깻잎) 모듬어묵국 군만두 단무지/배추김치	잡곡밥 맑은홍합탕 소불고기 쌈(상추,깻잎) &견과류(호두,콩가루)쌈장 비빔낙지젓 보쌈김치	잡곡밥 선지국 (선지,얼갈이,사골) *선지,사골-국내산* 해물파전 (오징어,새우,쪽파) 감자조림 열무나물무침 깍두기	잡곡밥 황태무국 오리불고기 연근호두조림 청포묵김가루무침 (계란지단) 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 주꾸미야채볶음 우엉채조림 치커리나물무침 배추김치
			빼빼로		귤		
건강을 생각하는 **저녁**	잡곡밥 물만둣국(계란) 가자미무조림 도라지오이볶음 무우물파래무침 배추김치	잡곡밥 김치콩비지찌개 너비아니 감자채볶음 취나물된장무침 배추김치	잡곡밥 맑은건새우감자국 닭살야채볶음 마늘쫑조림 깻잎지 배추김치	잡곡밥 알미역국 온두부/볶음김치 표고버섯볶음 시금치나물무침	잡곡밥 스프(크루통) 돈육꽈리고추조림 무채들깨볶음 꼬시래기오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 유부된장국 꽁치무우조림 느타리버섯볶음 부추양파무침 배추김치	잡곡밥 오징어무국 쇠고기표고버섯조림 비름나물무침 비빔낙지젓 배추김치
열량/단백질	2213kcal/90g	2315kcal/89g	2075kcal/92g	2175kcal/85g	2100kcal/94g	2075kcal/84g	1965kcal/96g

* 위 메뉴는 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있으니 양해해 주시기 바랍니다 *

소고기-> 수입산(호주)/돼지, 닭고기, 오리고기(가공품) -> 국내산/백미, 찹쌀, 흑미, 현미,서리태콩-> 국내산/죽,누룽지 -> 국내산

배추김치(배추, 고춧가루) ->중국산/고춧가루->국내산/대두(두부류, 콩비지) -> 외국산/명태,코다리 -> 러시아산/오징어 -> 국내산/주꾸미->베트남산/아귀->중국산/우렁 -> 국내산

삼치 -> 국내산/고등어 -> 노르웨이/가자미-> 러시아산/조기 -> 중국산/홍합살->중국산/바지락살->중국산/날치알->외국산(태국,페루 등)/새우살->베트남산/굴->국내산/

오징어젓,낙지젓 -> 중국산/참치캔,꽁치캔 -> 원양산/베이컨,스팸 –> 외국산(이 외 별도표기)

주 간 식 단 표

요일 / 날짜	26.11/16(월)	11/17(화)	11/18(수)	11/19(목)	11/20(금)	11/21(토)	11/22(일)
행복한 **아침**	잡곡밥 누룽지탕 날치알계란찜 고구마줄기볶음 구이김 나박김치	잡곡밥 바지락무국 소고기표고버섯조림 숙주나물무침 김자반 나박김치	잡곡밥 새우살감자국 진미채고추장볶음 참나물무침 구이김 나박김치	잡곡밥 동태찌개 (바지락,미더덕,쑥갓) 카레닭가슴살볶음 쑥갓나물무침 김자반 나박김치	잡곡밥 청국장찌개 (두부,콩나물) 꽁치무우조림 죽순채볶음 구이김 나박김치	잡곡밥 육개장 (숙주,고사리) 돈민찌두부조림 물파래무무침 김자반 나박김치	잡곡밥 유부된장국 실멸치아몬드볶음 얼갈이나물무침 구이김 나박김치
	두유	우유	그릭요거트	우유	요구르트	우유	두유
활력이 넘치는 **점심**	잡곡밥 바지락순두부국 등갈비조림 콘샐러드 (양배추,콘,코우슬로D) 고추장아찌 파김치	잡곡밥 아욱수제비된장국 삼겹살수육 상추쌈/콩가루쌈장 콩나물무침 보쌈김치 *보쌈김치-국내산*	떡볶이 (떡살,메추리알,사각어묵,떡볶이소스) 유부주머니국 오징어,김말이튀김 단무지/배추김치	잡곡밥 온도토리묵국 (멸치육수,묵,오이,김치) 쭈꾸미볶음/명란마요S 새송이버섯계란전 깻잎쌈 배추김치	잡곡밥 콩나물오징어김칫국 치즈돈까스/소스 가지무침 꽃맛살샐러드 (꽃맛살,오이,콘) 시금치겉절이	잡곡밥 새우살무국 닭볶음탕 소세지꽈리고추조림 비름나물무침 배추김치	잡곡밥 황태채무국 소불고기 표고버섯볶음 머위고추장무침 배추김치
	바나나		쿨피스				
건강을 생각하는 **저녁**	잡곡밥 쇠고기무국 매콤아귀조림 느타리버섯볶음 톳두부무침 배추김치	잡곡밥 콩비지국 비엔나야채볶음 올방개묵/양념장 청경채무침 배추김치	잡곡밥 느타리버섯된장국 (두부) 오리불고기 캐슈넛우엉채조림 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥 돈육고추장찌개 (감자,애호박,두부) 떡갈비피망조림 도라지나물볶음 부추양파무침 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 소고기배추볶음 곤약다시다조림 유채나물무침 배추김치	잡곡밥 표고버섯들깨탕 조기고사리조림 스팸감자채볶음 열무무침 배추김치	잡곡밥 물만둣국 순대찜/새우젓 새우살무나물볶음 오이양파무침 배추김치
열량/단백질	2030kcal/85g	2100kcal/88g	2365kcal/91g	1945kcal/82g	2200kcal/95g	2025kcal/93g	1985kcal/90g

* 위 메뉴는 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있으니 양해해 주시기 바랍니다 *

소고기-> 수입산(호주)/돼지, 닭고기, 오리고기(가공품) -> 국내산/백미, 찹쌀, 흑미, 현미,서리태콩-> 국내산/죽,누룽지 -> 국내산

배추김치(배추, 고춧가루) ->중국산/고춧가루->국내산/대두(두부류, 콩비지) -> 외국산/명태,코다리 -> 러시아산/오징어 -> 국내산/주꾸미->베트남산/아귀->중국산/우렁 -> 국내산

삼치 -> 국내산/고등어 -> 노르웨이/가자미-> 러시아산/조기 -> 중국산/홍합살->중국산/바지락살->중국산/날치알->외국산(태국,페루 등)/새우살->베트남산/굴->국내산/

오징어젓,낙지젓 -> 중국산/참치캔,꽁치캔 -> 원양산/베이컨,스팸 –> 외국산(이 외 별도표기)

주 간 식 단 표

요일 / 날짜	26.11/23(월)	11/24(화)	11/25(수)	11/26(목)	11/27(금)	11/28(토)	11/29(일)
행복한 아침	잡곡밥 누룽지탕 날치알계란찜 미역줄기맛살볶음 구이김 나박김치	잡곡밥 홍합살무국 소고기꽈리고추조림 숙주당근무침 김자반 나박김치	잡곡밥 우렁두부된장국(표고) 비엔나떡살조림 애호박새우젓볶음 구이김 나박김치	잡곡밥 시래기두부된장국 떡갈비조림 청경채무침 김자반 나박김치	잡곡밥 맑은쭈꾸미무국 돈육장조림 유채나물무침 구이김 나박김치	잡곡밥 황태채무국 메추리알곤약조림 톳두부무침 김자반 나박김치	잡곡밥 맑은새우살감자국 삼치무우조림 콩나물무침 구이김 나박김치
	두유	우유	그릭요거트	우유	요구르트	우유	두유
활력이 넘치는 점심	보리밥 청국장찌개 돈육고추장불고기 새송이버섯조림 파래구운김/간장양념 얼갈이겉절이 *얼갈이-국내산, 고춧가루-국내산*	잡곡밥 얼큰소고기배춧국 *양지-국내산* 생선까스/타르타르S 푸실리토마토파스타 샐러드 (블루베리,양상추,어린잎, 리코타치즈,오리엔탈D) 배추김치	해물라면 (오징어,새우살,홍합 ,콩나물) 단무지/배추김치	잡곡밥 매콤순두부국 (버섯,애호박) 찜닭 (감자,당면,홍고추,소스) 고추튀김 가지나물무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 (스팸,빈스,햄,두부) 고등어카레구이 도토리묵/간장양념장 무물파래무침 파김치	잡곡밥 콩비지찌개 (애호박,표고버섯) 소불고기 상추야채무침 콩자반 배추김치	잡곡밥 느타리두부된장국 닭볶음탕(감자) 깻잎튀김 천사채샐러드 (오이,맛살) 배추김치
	사과				망고스틴		
건강을 생각하는 저녁	잡곡밥 선지국 (사골육수,얼갈이) 꽁치김치조림 연근조림 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 애호박된장국 (바지락,두부) 마파두부 (민찌,두반장) 건새우마늘쫑조림 쑥갓두부무침 배추김치	잡곡밥 얼큰김치어묵국 오리불고기 고구마순볶음 브로콜리/초장 배추김치	잡곡밥 스팸고추장국 (애호박,감자,두부) 조기고사리조림 도라지볶음(흑임자) 새콤달콤미나리무침 배추김치	짜장면 단무지/배추김치 이요	잡곡밥 시금치두부된장국 오징어애호박볶음 스팸감자채볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개(두부) 순대찜/새우젓 캐슈넛우엉채조림 고추장아찌무침 배추김치
열량/단백질	2200kcal/90g	2010kcal/95g	2030kcal/75g	2000kcal/84g	2380kcal/93g	1980kcal/98g	1900kcal/90g

* 위 메뉴는 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있으니 양해해 주시기 바랍니다 *

소고기-> 수입산(호주)/돼지, 닭고기, 오리고기(가공품) -> 국내산/백미, 찹쌀, 흑미, 현미,서리태콩-> 국내산/죽,누룽지 -> 국내산

배추김치(배추, 고춧가루) ->중국산/고춧가루->국내산/대두(두부류, 콩비지) -> 외국산/명태,코다리 -> 러시아산/오징어 -> 국내산/주꾸미->베트남산/아귀->중국산/우렁 -> 국내산

삼치 -> 국내산/고등어 -> 노르웨이/가자미-> 러시아산/조기 -> 중국산/홍합살->중국산/바지락살->중국산/날치알->외국산(태국,페루 등)/새우살->베트남산/굴->국내산/

오징어젓,낙지젓 -> 중국산/참치캔,꽁치캔 -> 원양산/베이컨,스팸 –> 외국산(이 외 별도표기)

주 간 식 단 표

요일 / 날짜	26.11/30(월)	12/1(화)	12/2(수)	12/3(목)	12/4(금)	12/5(토)	12/6(일)
행복한 아침	잡곡밥 누룽지탕 조기고사리조림 감자채스팸볶음 구이김 나박김치	잡곡밥 시금치두부된장국 돈민찌두부조림 느타리버섯볶음 김자반 나박김치	잡곡밥 바지락순두부국(호박) 쇠고기장조림 비름나물무침 구이김 나박김치	잡곡밥 물만둣국(계란) 가자미무우조림 쑥갓두부무침 김자반 나박김치	잡곡밥 매콤쇠고기버섯국 멸치아몬드조림 가지나물볶음 구이김 나박김치	잡곡밥 동태지리국 (쑥갓,바지락살) 메추리알곤약조림 톳두부무침 김자반 나박김치	잡곡밥 재첩부춧국 떡갈비조림 숙주나물무침 구이김 나박김치
	두유	우유	그릭요거트	우유	요구르트	우유	두유
활력이 넘치는 점심	잡곡밥 조랭이미역된장국 등갈비조림 표고버섯새우완자 치커리유자무침 (유자청,사이다) 백김치 *백김치-국내산*	잡곡밥 건새우아욱수제비국 낙지볶음(숯불향S) 계란말이 깻잎/명란마요소스 파김치	잔치국수 고기왕만두찜 단무지 보쌈김치 *보쌈김치-국내산*	잡곡밥 설렁탕/소면 *사골,양지-국내산* 계란장조림 해물파전 (오징어,새우살,쪽파) 시금치겉절이(부추) 미니깍두기	잡곡밥 된장찌개 (애호박,표고,두부,우렁) 삼겹살구이(편마늘) 상추쌈/쌈장 브로콜리두부무침 갓김치	잡곡밥 사각어묵국 삼치무우조림 도라지나물볶음 청경채무침 배추김치	잡곡밥 아욱수제비된장국 (건새우) 오리불고기(감자) 새송이피망볶음 새콤달콤물파래무침 배추김치
	야채호빵				귤		
건강을 생각하는 저녁	잡곡밥 황태채콩나물국 비엔나피망볶음 연근조림 꽃맛살샐러드 (사과,땅콩분태) 배추김치	잡곡밥 피홍합국 *홍합-국내산* 오리훈제/소스 우엉채떡살볶음 고구마샐러드 (아몬드,건포도) 배추김치	잡곡밥 시래기두부된장국 고등어감자조림 애호박새우젓볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 (두부,콩나물) 돈채피망볶음 꽃빵 열무나물무침 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 분홍소세지부침 연근조림 유채나물무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개(돈육) 용가리/케찹 청포묵김가루무침 (계란지단) 비빔낙지젓 배추김치	잡곡밥 돈등뼈시래기국 코다리조림 얼갈이나물무침 고추장아찌 배추김치
열량/단백질	2150kcal/99g	2015kcal/93g	2010kcal/95g	2200kcal/95g	2400kcal/98g	2050kcal/92g	1980kcal/95g

* 위 메뉴는 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있으니 양해해 주시기 바랍니다 *

소고기-> 수입산(호주)/돼지, 닭고기, 오리고기(가공품) -> 국내산/백미, 찹쌀, 흑미, 현미,서리태콩-> 국내산/죽,누룽지 -> 국내산

배추김치(배추, 고춧가루) ->중국산/고춧가루->국내산/대두(두부류, 콩비지) -> 외국산/명태,코다리 -> 러시아산/오징어 -> 국내산/주꾸미->베트남산/아귀->중국산/우렁 -> 국내산

삼치 -> 국내산/고등어 -> 노르웨이/가자미-> 러시아산/조기 -> 중국산/홍합살->중국산/바지락살->중국산/날치알->외국산(태국,페루 등)/새우살->베트남산/굴->국내산/

오징어젓,낙지젓 -> 중국산/참치캔,꽁치캔 -> 원양산/베이컨,스팸 –> 외국산(이 외 별도표기)

주 간 식 단 표

요일 / 날짜	26.12/7(월)	12/8(화)	12/9(수)	12/10(목)	12/11(금)	12/12(토)	12/13(일)
행복한 **아침**	잡곡밥 누룽지탕 쇠고기표고장조림 참나물무침 구이김 나박김치	잡곡밥 얼갈이두부된장국 돈민찌두부조림 고구마줄기볶음 김자반 나박김치	잡곡밥 소고기미역국 떡갈비피망조림 느타리버섯볶음 구이김 나박김치	잡곡밥 건새우감자양파국 비엔나피망볶음 청경채나물무침 김자반 나박김치	잡곡밥 콩비지찌개(돈육,표고) 어묵파프리카볶음 숙주당근무침 구이김 나박김치	잡곡밥 매콤육개장(숙주,고사리) 꽁치간장조림 시금치나물무침 김자반 나박김치	잡곡밥 조갯살시래기된장국 계란찜 무물파래무침 구이김 나박김치
	두유	우유	그릭요거트	우유	요구르트	우유	두유
활력이 넘치는 **점심**	카레라이스 (우민찌,당근,양파,감자) 계란팽이버섯국 돈까스/소스 토마토두부샐러드 (새싹채소,오리엔탈D) 깍두기	잡곡밥 황태채콩나물국 돈육불고기 알배추쌈/새우양념장 콩나물냉채 (냉채소스,파프리카) 배추김치	해물칼국수 (굴,바지락,홍합,미더덕 ,멸치육수,면) 고기왕만두찜 배추김치	잡곡밥 갈비탕 *갈비-미국산* (지단,당면,대파) 메추리알표고조림 감자채스팸볶음 오이부추무침 미니깍두기	잡곡밥 우렁두부된장국 (호박,청양고추) 매콤우삼겹불고기 새송이조림 가지나물무침 배추김치	잡곡밥 맑은동태탕 (바지락,미나리,두부) 오리불고기 애호박새우젓볶음 톳두부무침 배추김치	잡곡밥 조랭이떡살미역국 쭈꾸미호박볶음 우엉채조림 브로콜리두부무침 배추김치
	파인애플		귤				
건강을 생각하는 **저녁**	잡곡밥 시금치된장국 고등어무우조림 열무된장지짐(멸치) 청포묵계란채무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 (햄,두부,베이크드빈스) 멸치꽈리고추조림 계란후라이 쪽파김가루무침 배추김치	잡곡밥 꼬물이만둣국(계란) 삼치감자조림 표고파프리카볶음 비름나물무침 배추김치	잡곡밥 유부무채된장국 닭볶음탕 (감자,당근,양파) 호두연근조림 치커리나물무침 배추김치	잡곡밥 선지얼갈이국 (사골육수,콩나물) *선지-국내산* 가자미무우조림 미역줄기맛살볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥 아욱수제비된장국 (건새우) 동그랑땡전 새송이파프리카볶음 얼갈이무침 배추김치	잡곡밥 김치찌개 (돈육,두부,느타리버섯) 소고기죽순볶음 진미채조림 취나물무침 배추김치
열량/단백질	2250kcal/95g	2200kcal/90g	2510kcal/95g	2150kcal/88g	2020kcal/110g	2010kcal/95g	1980kcal/95g

* 위 메뉴는 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있으니 양해해 주시기 바랍니다 *

소고기-> 수입산(호주)/돼지, 닭고기, 오리고기(가공품) -> 국내산/백미, 찹쌀, 흑미, 현미,서리태콩-> 국내산/죽,누룽지 -> 국내산

배추김치(배추, 고춧가루) ->중국산/고춧가루->국내산/대두(두부류, 콩비지) -> 외국산/명태,코다리 -> 러시아산/오징어 -> 국내산/주꾸미->베트남산/아귀->중국산/우렁 -> 국내산

삼치 -> 국내산/고등어 -> 노르웨이/가자미-> 러시아산/조기 -> 중국산/홍합살->중국산/바지락살->중국산/날치알->외국산(태국,페루 등)/새우살->베트남산/굴->국내산/

오징어젓,낙지젓 -> 중국산/참치캔,꽁치캔 -> 원양산/베이컨,스팸 –> 외국산(이 외 별도표기)

주 간 식 단 표

요일 / 날짜	26.12/14(월)	12/15(화)	12/16(수)	12/17(목)	12/18(금)	12/19(토)	12/20(일)
행복한 아침	잡곡밥 누룽지탕 순살아귀조림 새송이버섯볶음 구이김 나박김치	잡곡밥 돈육김치찌개(두부) 날치알계란찜 얼갈이당근무침 김자반 나박김치	잡곡밥 우렁두부된장국(호박) 오리불고기 치커리나물무침 구이김 나박김치	잡곡밥 물만둣국(계란) 꽁치무우조림 콩나물들깨가루무침 김자반 나박김치	잡곡밥 소고기미역국 너비아니피망조림 해초샐러드 구이김 나박김치	잡곡밥 황태채콩나물국(두부) 돈육고추장불고기 오이지무침 김자반 나박김치	잡곡밥 바지락부춧국 매콤돈민찌두부조림 스팸감자채볶음 구이김 나박김치
	두유	우유	그릭요거트	우유	요구르트	우유	두유
활력이 넘치는 점심	잡곡밥 오징어두부콩나물국 삼겹살수육 상추/호두쌈장 브로콜리연근샐러드 보쌈김치 *보쌈김치-국내산*	잡곡밥 도가니탕 *사골,스지-국내산* 고등어무우조림 표고버섯굴소스볶음 시금치겉절이 미니깍두기	우동 (유부,쑥갓,우동건더기, 우동장국,새우튀김) 단무지 배추김치	잡곡밥 꽃게탕(호박,미나리) 소불고기(팽이버섯) 도라지나물볶음(흑임자) 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 알탕 (알,곤이,쑥갓,바지락) *명태알,곤이-러시아산* 닭구이 파채무침 꽃맛살샐러드 (단감,메추리알) 배추김치	잡곡밥 들깨느타리버섯국 삼치감자조림 깻잎튀김 숙주당근무침 배추김치	잡곡밥 유부무채된장국 오리훈제양배추볶음 쌈무 부추양파무침 배추김치
	귤		호빵				
건강을 생각하는 저녁	잡곡밥 건새우아욱된장국 비엔나피망볶음 우유튀김 시래기무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 (애호박,두부,표고) 소고기장조림 미역줄기맛살볶음 도토리묵야채무침 (상추,깻잎) 배추김치	잡곡밥 계란팽이버섯국 쭈꾸미애호박볶음 잡채고로케/케찹 청경채무침 배추김치	잡곡밥 애호박두부된장국 (표고,고추) 실멸치크린베리조림 단호박튀김 오이부추무침 배추김치	잡곡밥 맑은순두부국 (새우살,애호박,계란) 조기고사리조림 느타리볶음 유채나물무침 배추김치	잡곡밥 시금치두부된장국 어묵고추장볶음 캐슈넛우엉채조림 근대나물무침 배추김치	잡곡밥 육개장 (숙주,고사리,계란) 코다리무우조림 새우살애호박볶음 비빔오징어젓 배추김치
열량/단백질	1980kcal/95g	2050kcal/88g	2050kcal/90g	1950kcal/95g	2500kcal/110g	2050kcal/90g	2100kcal/95g

* 위 메뉴는 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있으니 양해해 주시기 바랍니다 *

소고기-> 수입산(호주)/돼지, 닭고기, 오리고기(가공품) -> 국내산/백미, 찹쌀, 흑미, 현미,서리태콩-> 국내산/죽,누룽지 -> 국내산

배추김치(배추, 고춧가루) ->중국산/고춧가루->국내산/대두(두부류, 콩비지) -> 외국산/명태,코다리 -> 러시아산/오징어 -> 국내산/주꾸미->베트남산/아귀->중국산/우렁 -> 국내산

삼치 -> 국내산/고등어 -> 노르웨이/가자미-> 러시아산/조기 -> 중국산/홍합살->중국산/바지락살->중국산/날치알->외국산(태국,페루 등)/새우살->베트남산/굴->국내산/

오징어젓,낙지젓 -> 중국산/참치캔,꽁치캔 -> 원양산/베이컨,스팸 –> 외국산(이 외 별도표기)

주 간 식 단 표

요일 / 날짜	26.12/21(월)	12/22(화)	12/23(수)	12/24(목)	12/25(금)	12/26(토)	12/27(일)
행복한 **아침**	잡곡밥 누룽지탕 미트볼파인애플조림 팽이버섯볶음 구이김 나박김치	잡곡밥 미역두부된장국 야채계란찜 멸치아몬드볶음 김자반 나박김치	잡곡밥 유부김칫국 닭살데리야끼볶음 오이양파무침 구이김 나박김치	잡곡밥 물만두국(계란) 쭈꾸미야채볶음 유채나물무침 김자반 나박김치	잡곡밥 매콤오징어무국 돈육메추리알장조림 치커리사과무침 구이김 나박김치	잡곡밥 고추장찌개 (애호박,감자,돈육) 두부두루치기 세발나물무침 김자반 나박김치	잡곡밥 맑은소고기두부국 메추리알고추장조림 느타리버섯볶음 구이김 나박김치
	두유	우유	그릭요거트	우유	요구르트	우유	두유
활력이 넘치는 **점심**	잡곡밥 육개장 (느타리,대파,계란,소스) *양지-국내산* 삼치카레구이 캐슈넛우엉채조림 쑥갓두부무침 파김치	팥죽 소고기계란장조림 동치미 배추겉절이(쪽파) *배추,고춧가루- 국내산*	쌀국수 *양지-국내산* 춘권 단무지/배추김치	잡곡밥 새우살호박순두부국 아귀콩나물찜 진미채버터볶음 시금치나물무침 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 매콤등갈비조림 우유튀김 꽃맛살샐러드 (메추리알,오이) 보쌈김치 *보쌈김치-국내산*	잡곡밥 황태감자국 소불고기(팽이버섯) 미나리나물무침 깻잎지 배추김치	잡곡밥 열무두부된장국 (바지락살,청양고추) 고등어감자조림 배추들깨가루볶음 숙주당근무침 배추김치
		한라봉			파인애플바		
건강을 생각하는 **저녁**	잡곡밥 시래기두부된장국 조기고사리조림 새송이볶음 방풍나물무침 배추김치	잡곡밥 애호박새우젓국 (두부,홍고추) 돈사태밤조림 미역줄기맛살볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 조갯살근대된장국 코다리무우조림 베이컨숙주볶음 도토리묵야채무침 (상추,깻잎) 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 (무,콩나물,두부) 볼어묵피망조림 새우살무나물볶음 오징어젓꼬시래기무침 배추김치	짜장면 단무지/배추김치 이요	잡곡밥 팽이두부된장국 오징어애호박볶음 곤약다시마조림 상추부추무침 배추김치	잡곡밥 맑은동태국 (바지락살,두부,쑥갓) 오리불고기 도라지볶음(흑임자) 근대나물무침 배추김치
열량/단백질	1900kcal/80g	2010kcal/95g	2030kcal/105g	2000kcal/100g	2380kcal/93g	1980kcal/98g	1900kcal/90g

* 위 메뉴는 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있으니 양해해 주시기 바랍니다 *

소고기-> 수입산(호주)/돼지, 닭고기, 오리고기(가공품) -> 국내산/백미, 찹쌀, 흑미, 현미,서리태콩-> 국내산/죽,누룽지 -> 국내산

배추김치(배추, 고춧가루) ->중국산/고춧가루->국내산/대두(두부류, 콩비지) -> 외국산/명태,코다리 -> 러시아산/오징어 -> 국내산/주꾸미->베트남산/아귀->중국산/우렁 -> 국내산

삼치 -> 국내산/고등어 -> 노르웨이/가자미-> 러시아산/조기 -> 중국산/홍합살->중국산/바지락살->중국산/날치알->외국산(태국,페루 등)/새우살->베트남산/굴->국내산/

오징어젓,낙지젓 -> 중국산/참치캔,꽁치캔 -> 원양산/베이컨,스팸 –> 외국산(이 외 별도표기)

주 간 식 단 표

요일 / 날짜	26.12/28(월)	12/29(화)	12/30(수)	12/31(목)			
행복한 **아침**	잡곡밥 누룽지탕 돈민찌두부조림 콩나물무침 구이김 나박김치	잡곡밥 동태찌개 (조갯살,쑥갓) 소고기메알장조림 유채나물무침 김자반 나박김치	잡곡밥 콩비지찌개 (김치,돈육,대파) 순살아귀조림 느타리버섯볶음 구이김 나박김치	잡곡밥 새우살애호박국 날치알계란찜 도라지나물볶음 김자반 나박김치			
	두유	우유	그릭요거트	우유			
활력이 넘치는 **점심**	무표고밥/부추양념장 된장찌개 (호박,우렁,두부,고추) 소고기파채불고기 마른김 배추김치	잡곡밥 김치수제비국 생선까스/타르타르S 표고버섯피망볶음 꼬막야채무침 (미나리,오이,소스) 미니깍두기	라면 단무지/배추김치	잡곡밥 청국장찌개 소불고기 상추쌈/견과류쌈장 방풍나물무침 무생채			
건강을 생각하는 **저녁**	잡곡밥 물만두국(계란) 삼치무우조림 가지파프리카볶음 치커리당근무침 배추김치	잡곡밥 호박새우살순두부국 어묵피망조림 실멸치아몬드볶음 브로콜리초무침 배추김치	잡곡밥 시래기두부된장국 돈육불고기 소세지꽈리고추조림 감자샐러드 (옥수수콘,오이) 배추김치	잡곡밥 감자부춧국 고등어무우조림 미역줄기맛살볶음 비빔낙지젓 배추김치			
열량/단백질	1980kcal/95g	2050kcal/85g	2150kcal/90g	1988kcl/83g			

* 위 메뉴는 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있으니 양해해 주시기 바랍니다 *

소고기-> 수입산(호주)/돼지, 닭고기, 오리고기(가공품) -> 국내산/백미, 찹쌀, 흑미, 현미,서리태콩-> 국내산/죽,누룽지 -> 국내산

배추김치(배추, 고춧가루) ->중국산/고춧가루->국내산/대두(두부류, 콩비지) -> 외국산/명태,코다리 -> 러시아산/오징어 -> 국내산/주꾸미->베트남산/아귀->중국산/우렁 -> 국내산

삼치 -> 국내산/고등어 -> 노르웨이/가자미-> 러시아산/조기 -> 중국산/홍합살->중국산/바지락살->중국산/날치알->외국산(태국,페루 등)/새우살->베트남산/굴->국내산/

오징어젓,낙지젓 -> 중국산/참치캔,꽁치캔 -> 원양산/베이컨,스팸 –> 외국산(이 외 별도표기)