식단표 정보

식단기간: 2026-11-02 ~ 2026-11-08

식단일자	조 식	중 식	석 식	간 식
2026-11-02 (월요일)	보리밥 오징어무국(국내산) 김치콩나물죽 햄달걀구이 참나물무침 김치	옥수수밥 꽃게된장국(중국) 연잎훈제오리찜, 머스타드(오리, 국내산) 들기름막국수 상추파채겉절이 김치	보리밥 고등어추어탕 (고등어, 국내산) 달걀야채찜 멸치고추장볶음 숙주나물 김치	
2026-11-03 (화요일)	보리밥 목살김치찌개 (목살, 국내산) 땅콩죽 쇠고기버섯불고기 (호주산) 오이무침 김치	발아현미밥 도토리묵채국 주꾸미삼겹살비빔밥 (주꾸미, 베트남, 삼겹, 국내산) 마카로니샐러드 열무김치	유부장국 투움바파스타 함박스테이크 그린샐러드, 발사믹드레싱 깍두기	
2026-11-04 (수요일)	우유, 콘푸레이크, 롤케익 보리밥, 수제비국, 훈제삼겹볶음, 깻순나물, 김치	클로렐라밥 청국장찌개 코다리무조림 (원양) 동그랑땡전 단배추나물 김치	보리밥 물만두달걀국 유산슬덮밥 (돈육, 국내산) 단무지부추무침 김치	
2026-11-05 (목요일)	보리밥 재첩부추국 바지락애호박죽 돈육간장불고기 (국내산) 다시마채무침 김치	귀리밥 바지락순두부찌개 분홍소세지전 쫄면야채무침 브로콜리참깨무침 김치	찹쌀녹두밥 닭곰탕(닭, 국내산) 김치전 깍두기	
2026-11-06 (금요일)	보리밥 감자맑은국 단호박죽 스팸구이 진미오그락지무침 김치	보리밥 콩나물맑은국 열무비빔밥, 우렁강된장(우렁이살, 국내산) 오리간장불고기 (오리, 국내산) 달걀후라이 배추겉절이	보리밥 무청시락국 고등어양념찜 (고등어, 국내산) 잡채어묵볶음 시금치나물 김치	
2026-11-07 (토요일)	우유, 콘푸레이크, 대만샌드위치 보리밥 , 들깨미역국, 닭다리살데리야끼조림(닭다리살, 국내산), 꼬시래기무침, 김치	차조밥 깐배추된장국 돈육마늘장조림 (돈육, 국내산) 물만두, 초간장 열무된장나물 김치	북어무맑은국 김치볶음밥, 달걀후라이 깍두기	저녁간식: 바나나
2026-11-08 (일요일)	보리밥 다슬기국 검은깨죽 두부구이, 양념장 북어채양념볶음 김치	흑미밥 순두부달걀국 삼치순살구이 양배추살라미볶음 감자매운조림 김치	멸치주먹밥 컵라면 김치	저녁간식: 삶은고구마