

2022년 11월 식단표

일자/요일		01(화)	02(수)	03(목)	04(금)	05(토)	06(일)
아침		혼합잡곡밥 취나물된장국	혼합잡곡밥 다시마우국	혼합잡곡밥 오징어국	혼합잡곡밥 사각어육국	혼합잡곡밥 감자양파국	혼합잡곡밥 콩나물국
		돈육숙주볶음	아채계란찜	동그랑땡전	온두부짬&양념장	닭안심대리아끼조림	두부조림
		토란대볶음 김구이	고구마채볶음 배추나물무침	고사리볶음 돌자반	시래기조림 얼갈이무침	가지양념찜 치커리무침	단호박채볶음 김구이
		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
연식		두부죽	옥수수죽	흑임자죽	맛살아채죽	연두부죽	소고기죽
점심		혼합잡곡밥 홍합살미역국	혼합잡곡밥 열무된장국	혼합잡곡밥 연두부아육국	혼합잡곡밥 계란파국	혼합잡곡밥 시골우국	혼합잡곡밥 건새우미역국
		탕수육*소스	가지미구이	닭갈비	아채고로케	방어구이	제육볶음
		새송이버섯볶음 청경채무침	사각어육볶음 쪽파나물무침	우영채볶음 상추겉절이	짜장덮밥소스 미나리무침	도토리묵새싹무침 취나물무침	도라지나물 참나물무침
		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
연식		홍합살죽	아채죽	시금치죽	닭살죽	새송이버섯죽	브로콜리죽
저녁		혼합잡곡밥 순두부국	혼합잡곡밥 맑은호박국	혼합잡곡밥 들깨미역국	혼합잡곡밥 조갯살부추국	혼합잡곡밥 참치미역국	혼합잡곡밥 콩나물김치국
		콩치조림	두부지짐	당근계란말이	돈육골소스볶음	두부전	아채계란말이
		가지볶음 오이생채	브로콜리볶음 천사채샐러드	죽순조림 시금치나물	맛살양파조림 돌나물무침	고구마조림 숙주나물무침	브로콜리숙회 청경채나물무침
		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
연식		비름죽	청경채죽	시금치죽	콩비지죽	아채죽	버섯죽
일자/요일	07(월)	08(화)	09(수)	10(목)	11(금)	12(토)	13(일)
아침		혼합잡곡밥 근대된장국	혼합잡곡밥 감자맑은국	혼합잡곡밥 근대된장국	혼합잡곡밥 참치미역국	혼합잡곡밥 건새우우국	혼합잡곡밥 콩나물국
		갯잎계란찜	옛날소시지전	맛살계란말이	두부부침	돈채피망볶음	메추리알장조림
		엄지새송이버섯조림 고사리나물	느타리버섯구이 김구이	호박볶음 얼갈이무침	고사리조림 돌나물무침	연근조림 숙주나물무침	가지조림 고추지절임
		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
연식		두부아채죽	버섯죽	흑임자죽	시래기죽	복어죽	소고기죽
점심		혼합잡곡밥 콩나물국	혼합잡곡밥 배추된장국	혼합잡곡밥 닭곰탕	혼합잡곡밥 쇠고기우국	혼합잡곡밥 미소국	혼합잡곡밥 매콤순두부국
		안동찜닭	제육볶음	감자채전	삼치구이	아채고로케	치킨까스&머스타드
		마늘종볶음 오이무침	도라지무침 돌나물무침	연두부&양념장 오이무침	마늘종조림 콩나물무침	단호박카레소스 참나물무침	우영채조림 미나리나물
		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
연식		들깨죽	단호박죽	부추죽	들깨죽	어묵아채죽	근대죽
저녁		혼합잡곡밥 들깨우채국	혼합잡곡밥 조갯살우국	혼합잡곡밥 콩비지찌개	혼합잡곡밥 아육미소장국	혼합잡곡밥 호박양파국	혼합잡곡밥 열무된장국
		미트볼조림	마파두부	가지미양념찜	아채계란찜	두부전	닭살두루치기
		연근조림 고춧잎무침	우영채볶음 시금치나물	엄지새송이버섯 취나물볶음	푸살리샐러드 쪽파무침	고구마조림 얼갈이무침	동부묵&양념장 치커리무침
		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
연식		홍합살죽	맛살죽	아채죽	옥수수죽	연근죽	닭살죽
일자/요일	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)	20(일)
아침		혼합잡곡밥 오징어당면국	혼합잡곡밥 조갯살우국	혼합잡곡밥 콩가루우거지국	혼합잡곡밥 건새우우국	혼합잡곡밥 연두부김치국	혼합잡곡밥 들깨아육국
		닭살아채볶음	돈육장조림	두부부침	닭살골소스볶음	아채계란찜	두부구이
		토란대조림 얼갈이무침	숙갓나물 김구이	갯순볶음 얼갈이무침	엄지새송이조림 청경채나물	돌나물무침 고춧잎무침	취나물볶음 김구이
		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
연식		청경채죽	두부죽	옥수수죽	흑임자죽	맛살아채죽	연두부죽
점심		혼합잡곡밥 들깨고사리국	혼합잡곡밥 모듬버섯찌개	혼합잡곡밥 복엇국	혼합잡곡밥 돈등뼈시래기국	혼합잡곡밥 근대된장국	혼합잡곡밥 호박된장국
		자반고등어구이	훈제오리구이	생선까스*타르소스	단호박채전	돈육간장불고기	닭볶음탕
		콩조림 쪽파무침	마늘종조림 아삭이고추무침	유부숙주우침 가지나물	올방개묵&양념장 오이무침	양배추짬&쌈장 부추겉절이	도라지볶음 콩나물무침
		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
연식		시금치죽	계란죽	들깨죽	아육죽	부추죽	닭살죽
저녁		혼합잡곡밥 유채된장국	혼합잡곡밥 들깨미역국	혼합잡곡밥 콩나물국	혼합잡곡밥 근대된장국	혼합잡곡밥 쇠고기우국	혼합잡곡밥 순두부국
		쌀떡고기산적조림	가지미구이	당근계란말이	간홍두부	가지미구이	맛살계란말이
		흑임자브로콜리볶음 참나물무침	호박볶음 참나물생채	우영채볶음 열무나물	토란대볶음 미나리무침	브로콜리볶음 치커리생채	느타리버섯볶음 쪽파무침
		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
연식		홍합살죽	아채죽	시금치죽	닭살죽	새송이버섯죽	브로콜리죽

일자/요일	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)	27(일)
아침	혼합잡곡밥 한식된장찌개	혼합잡곡밥 건새우시래기국	혼합잡곡밥 맑은미역국	혼합잡곡밥 들깨시금치국	혼합잡곡밥 쇠고기배추국	혼합잡곡밥 순두부국	혼합잡곡밥 감자양파국
	베이컨계란찜	동그랑땡조림	닭가슴살피망볶음	원두콩계란찜	두부조림	닭살데리야끼조림	당근계란찜
	연근조림	마늘쫄볶음	사각어묵볶음	우조림	오이볶음	단호박채볶음	마늘쫄조림
	무나물	김구이	숙주나물무침	마늘쫄볶음	쪽파무침	콩나물무침	돌나물무침
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
연식	들깨죽	어묵죽	흑임자죽	감자죽	야채두부죽	감자죽	브로콜리죽
점심	혼합잡곡밥 참치미역국	혼합잡곡밥 콩가루얼갈이국	혼합잡곡밥 아욱된장국	혼합잡곡밥 감자미역국	혼합잡곡밥 사골우거지국	혼합잡곡밥 콩비지찌개	혼합잡곡밥 유부우동장국
	돈육고추장볶음	자반고등어구이	돈육불고기	칠리탕수육	모듬장조림	돈육두부치기	순살돈까스&소스
	양배추쌈&쌈장	우양채볶음	호박볶음	엄지새송이조림	연두부&양념장	고사리볶음	감자조림
	근대나물	갯잎치	열무나물	배추된장나물	미나리나물	참나물무침	참나물무침
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
연식	시금치죽	단호박죽	콩나물죽	부추죽	닭살야채죽	소고기죽	우거지죽
저녁	혼합잡곡밥 콩비지찌개	혼합잡곡밥 취나물된장국	혼합잡곡밥 피훈합국	혼합잡곡밥 김치어묵국	혼합잡곡밥 팽이버섯미역국	혼합잡곡밥 북엇국	혼합잡곡밥 배추된장국
	닭살불고기	야채계란말이	두부전&양념장	가지미구이	피망계란말이	두부부침	삼치조림
	맛살팽이버섯	브로콜리맛살조림	느타리버섯볶음	도라지조림	우양채조림	브로콜리초장무침	새송이버섯볶음
	청경채나물	부추무침	청경채무침	가지나물	갯순나물	유부숙주무침	돌나물무침
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
연식	얼갈이죽	비빔죽	청경채죽	시금치죽	콩비지죽	야채죽	버섯죽
일자/요일	28(월)	29(화)	30(수)				
아침	혼합잡곡밥 소고기우국	혼합잡곡밥 맑은미역국	혼합잡곡밥 배추된장국				
	두부양념조림	메추리알곤약조림	야채계란찜				
	도라지볶음	고구마조림	고사리볶음				
점심	고추지절임	김구이	호박나물				
	포기김치	포기김치	포기김치				
	연식	맛살야채죽	두부죽				
저녁	혼합잡곡밥 얼갈이된장국	혼합잡곡밥 물만둣국	혼합잡곡밥 팽이버섯미역국				
	짬뽕	돈육간장불고기	코다리조림				
	실곤약무침	연근조림	도토리묵&양념장				
연식	세발나물무침	청경채나물	세발나물무침				
	포기김치	포기김치	포기김치				
	연식	열무죽	닭살죽				
아침	혼합잡곡밥 콩나물국	혼합잡곡밥 조갯살우국	혼합잡곡밥 순두부국				
	돈육굴소스볶음	두부두루치기	떡갈비야채조림				
	시래기지짐	가지조림	도라지볶음				
점심	쪽파나물	돌나물무침	썩갓나물				
	포기김치	포기김치	포기김치				
	연식	버섯죽	닭살죽	호박죽			