

2020.11.01

구분/요일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식	원산지
일 11월 01일	밥 소고기무국 돈육곤약장조림 사각어묵볶음 열갈이나물 김치 옥수수죽	밥 호박된장국 고추장제육볶음 고사리볶음 감자옥수수샐러드 김치 쇠고기죽	밥 맑은감자국 콩치김치조림 들깨무나물 숙주나물무침 김치 당근감자죽	요플레  카스타드 요구르트	우육-호주산 돈육-국내산

\*위 식단은 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있음을 양해 부탁드립니다.  
 \*원산지:쌀(백미/찰쌀)-국내산,김치-중국산,두부(대두)-외국산  
 \*당뇨 저염식관리를 위해 짭작밥을 제공하고 있으며, 국의 염도는 0.5-0.6(염도계기준)으로 맞추고 있습니다. 작성자 이해원 영양사

2020.11.02~2020.11.08

구분/요일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식	원산지
월 11월 02일	밥 홍합살무국 닭가슴살새송이조림 감자채볶음 오이지무침 김치 순두부죽	밥 계란국 돈육짜장볶음 맛살야채볶음 미나리나물 김치 고구마죽	밥 근대된장국 고추잡채&꽃빵 미역줄기볶음 콩나물무침 김치 참치죽	요플레	닭가슴살-국내산 돈육-국내산 참치(캔)-원양산
				구운계란 사과주스	
화 11월 03일	밥 사골파국 두부조림 건새우마늘종볶음 전장김 김치 단호박죽	밥 들깨버섯탕 동태무조림 근대된장나물 감자샐러드 김치 옥수수죽	밥 김치콩나물국 돈육간장불고기 호박볶음 브로컬리&초장 김치 쇠고기죽	요플레	동태-러시아산 돈육-국내산 우육-호주산
				만주 요구르트	
수 11월 04일	밥 다시마무채국 돈육곤약장조림 시금치나물 숙주무침 김치 당근감자죽	밥 배추된장국 닭살데리야끼볶음 취나물볶음 열무들깨나물 김치 순두부죽	밥 복엿국 돈육김치볶음 느타리양배추볶음 청경채나물 김치 고구마죽	요플레	돈육-국내산 닭다리살-브라질산
				찐고구마 두유	
목 11월 05일	밥 호박새우젓국 우채굴소스볶음 깻잎순볶음 전장김 김치 참치죽	밥 닭다리삼계탕 도토리묵무침 새송이피망볶음 오복지무침 김치 단호박죽	밥 유부김치국 떡갈비조림 단호박샐러드 썩갓나물 김치 옥수수죽	요플레	우육-호주산 참치(캔)-원양산 닭다리-국내산 떡갈비(돈육)-국내산
				사과잼쿠키 요구르트	
금 11월 06일	밥 계란파국 두부조림 가지볶음 콩나물무침 김치 쇠고기죽	밥 사골파국&곤약사리 돈육간장불고기 호박볶음 오징어젓무채무침 김치 당근감자죽	밥 시금치된장국 순살닭볶음탕 우영채조림 얼갈이나물 김치 순두부죽	요플레	돈육-국내산 우육-호주산 우뼈-호주산 오징어젓-중국산 닭다리살-브라질산 닭가슴살-국내산
				유과 검은콩두유	
토 11월 07일	밥 소고기미역국 콘에그스크러블 새송이조림 무생채 김치 고구마죽	밥 얼갈이된장국 고추장제육볶음 오이볶음 열무된장무침 김치 참치죽	밥 닭곰탕 연두부&양념장 감자채볶음 파래자반 김치 단호박죽	요플레	우육-호주산 돈육-국내산 닭가슴살-국내산 닭뼈-국내산 참치(캔)-원양산
				바나나 요구르트	
일 11월 08일	밥 복어감자국 우민찌메추리알장조림 브로컬리깨장무침 전장김 김치 옥수수죽	밥 손만두국 돈육강정 들깨무나물 숙주무침 김치 쇠고기죽	밥 시래기된장국 고등어구이 감자조림 열무고추장무침 김치 당근감자죽	요플레	우육-호주산 돈육강정(돈육)-국내산 고등어-국내산
				빅파이 두유	

\*위 식단은 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있음을 양해 부탁드립니다.

\*원산지:쌀(백미/찰쌀)-국내산,김치-중국산,두부(대두)-외국산

\*당뇨 저염식관리를 위해 짭작밥을 제공하고 있으며, 국의 염도는 0.5-0.6(염도계기준)으로 맞추고 있습니다. 작성자 이혜원영양사

2020.11.09~2020.11.15

구분/요일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식	원산지
월 11월 09일	밥 바지락살콩나물국 두부조림 돈민찌가지볶음 썩갓나물 김치 순두부죽	밥 버섯된장찌개 닭살데리야끼볶음 단호박샐러드 미나리무생채 김치 고구마죽	밥 맑은배추국 고추장불고기 연근조림 참나물무침 김치 참치죽	요플레	돈육-국내산 닭다리살-브라질산 참치(캔)-원양산
				카스타드 요구르트	
화 11월 10일	밥 시래기된장국 메추리알장조림 들깨무나물 전장김 김치 단호박죽	밥 매생이순두부국 닭살콩나물찜 강남콩조림 브로컬리초무침 김치 옥수수죽	밥 유부된장국 야채짜장소스 치킨까스&허니머스타드 단무지무침 김치 쇠고기죽	요플레	닭다리살-브라질산 치킨까스(닭가슴살)-국내산 우육-호주산
				유과 소이라떼	
수 11월 11일 생일의날	밥 홍합살무국 돈육버섯장조림 호박볶음 오이지무침 김치 당근감자죽	밥 가자미미역국 소불고기 한식잡채 양상추샐러드&요거트D 김치 순두부죽	밥 맑은육개장 김치전 어묵볶음 미나리나물 김치 고구마죽	요플레	돈육-국내산 우육-호주산
				바나나 요구르트	
목 11월 12일	밥 들깨무채국 너비아니조림 마늘종볶음 전장김 김치 참치죽	밥 얼갈이된장국 닭살카레볶음 실곤약야채무침 무나물 김치 단호박죽	밥 계란순두부탕 돈육간장불고기 감자채볶음 돌나물생채&초장 김치 옥수수죽	요플레	너비아니(계육,돈육)-국내산 닭가슴살-국내산 돈육-국내산 참치(캔)-원양산
				설빙 두유	
금 11월 13일	밥 재첩국 우민찌두부조림 새송이피망볶음 오징어젓무채무침 김치 쇠고기죽	밥 소고기무국 공치시래기지짐 청포묵김가루무침 오이생채 김치 당근감자죽	밥 콩나물국 훈제오리야채볶음 숙주당근채무침 쌈무부추무침 김치 순두부죽	요플레	우육-호주산 오징어젓-중국산 훈제오리-국내산
				꿀호떡 요구르트	
토 11월 14일	밥 다시마감자국 돈육간장불고기 건새우무조림 전장김 김치 고구마죽	밥 버섯들깨탕 야채계란찜 미역줄기볶음 열무고추장무침 김치 참치죽	밥 들기름미역국 닭다리살데리야끼조림 브로컬리초장무침 콩나물무침 김치 단호박죽	요플레	돈육-국내산 참치(캔)-원양산 닭다리살-브라질산
				사과맛쿠기 요구르트	
일 11월 15일	밥 순두부백탕 돈육무장조림 미니새송이조림 참나물무침 김치 옥수수죽	밥 된장찌개 콩나물불고기 들깨호박볶음 파래자반 김치 쇠고기죽	밥 무채국 조기찜 도토리묵무침 근대된장나물 김치 당근감자죽	요플레	돈육-국내산 조기-중국산 우육-호주산
				찐고구마 감귤주스	

\*위 식단은 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있음을 양해 부탁드립니다.

\*원산지:쌀(백미/찰쌀)-국내산,김치-중국산,두부(대두)-외국산

\*당뇨 저염식관리를 위해 잡곡밥을 제공하고 있으며, 국의 염도는 0.5-0.6(염도계기준)으로 맞추고 있습니다. 작성자 이혜원 영양사

2020.11.16~2020.11.22

구분/요일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식	원산지
월 11월 16일	밥 유채된장국 너비아니조림 들깨무나물 얼갈이나물 김치 두부죽	밥 들깨감자국 마파두부 생선까스&타르소스 짜사이무침 김치 고구마죽	밥 김치콩나물국 닭갈비 감자채볶음 깨끗순볶음 김치 참치죽	요플레	너비아니(계육,돈육)-국내산 닭다리살-브라질산 참치(캔)-원양산
				유과 검은콩두유	
화 11월 17일	밥 소고기무국 연두부&양념장 느타리양배추볶음 썩갓나물 김치 단호박죽	밥 계란탕 돈육짜장볶음 맛살브로콜리볶음 숙주무침 김치 옥수수죽	밥 배추된장국 삼치구이 강남콩조림 오이생채 김치 쇠고기기죽	요플레	우유-호주산 돈육-국내산
				카스타드 요구르트	
수 11월 18일	밥 건새우시금치된장국 우채피망볶음 들깨무나물 전장김 김치 당근감자죽	밥 고등어추어탕 가지튀김&간장소스 호박새우젓볶음 브로콜리&초장 김치 순두부죽	밥 순두부백탕 돈채피망볶음 도토리묵야채무침 열무된장무침 김치 고구마죽	요플레	우유-호주산 고등어-국내산 돈육-국내산
				구운계란 오렌지주스	
목 11월 19일	밥 홍합살미역국 돈민찌두부조림 미역줄기볶음 콩나물무침 김치 참치죽	밥 호박새우젓국 닭가슴살야채볶음 새송이초무침 근대나물 김치 단호박죽	밥 시래기된장국 돈육고추장불고기 동부묵김가루무침 청경채나물 김치 옥수수죽	요플레	돈육-국내산 참치(캔)-원양산 닭가슴살-국내산
				파운드 요구르트	
금 11월 20일	밥 콩나물국 동그랑땡조림 두부썩갓무침 전장김 김치 쇠고기죽	밥 건새우아욱국 계란찜 마늘쫀어묵볶음 미나리나물 김치 당근감자죽	밥 김치국 쇠고기카레 물만두튀김 단무지무침 김치 순두부죽	요플레	동그랑땡(계육,돈육)-국내산 우유-호주산
				바나나 두유	
토 11월 21일	밥 닭살무국 두부조림 가지볶음 해초샐러드 김치 고구마죽	밥 청국장찌개 고등어구이 취나물볶음 무생채 김치 참치죽	밥 어묵국 돈채굴소스볶음 호박들깨볶음 얼갈이나물 김치 단호박죽	요플레	닭가슴살-국내산 고등어-국내산 참치(캔)-원양산 돈육-국내산
				초코파이 요구르트	
일 11월 22일	밥 열무된장국 메추리알장조림 멸치땅콩볶음 전장김 김치 옥수수죽	밥 복엇국 돈육간장불고기 고사리나물 오이지무침 김치 쇠고기죽	밥 양파감자국 순살닭갈비 미나리초장무침 숙주나물무침 김치 당근감자죽	요플레	돈육-국내산 닭다리살-브라질산 닭가슴살-국내산 우유-호주산
				수수부꾸미 요구르트	

\*위 식단은 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있음을 양해 부탁드립니다.

\*원산지:쌀(백미/잡쌀)-국내산,김치-중국산,두부(대두)-외국산

\*당뇨 저염식관리를 위해 잡곡밥을 제공하고 있으며, 국의 염도는 0.5-0.6(염도계기준)으로 맞추고 있습니다. 작성자 이혜원영양사

2020.11.23~2020.11.29

구분/요일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식	원산지
월 11월 23일	밥 소고기배추국 계란찜 가지볶음 참나물무침 김치 순두부죽	밥 참기름미역국 돈육된장불고기 실곤약야채무침 감자채볶음 김치 고구마죽	밥 유채된장국 갈치감자조림 오이볶음 야채겉절이&양념장 김치 참치죽	요플레  사과맛쿠키 요구르트	우육-호주산 돈육-국내산 갈치-모로코산 참치(캔)-원양산
화 11월 24일	밥 순두부계란탕 참치야채볶음 우영채조림 전장김 김치 단호박죽	밥 우거지해장국 두부조림 느타리아채볶음 오복지무침 김치 옥수수죽	밥 김치콩나물국 돈채피망볶음 시래기지짐 무나물 김치 쇠고기죽	요플레  설탕 사과주스	참치(캔)-원양산 우육-호주산 돈육-국내산
수 11월 25일	밥 바지락살무국 알마늘계란장조림 호박볶음 청경채나물 김치 당근감자죽	밥 아욱된장국 돈육고추장불고기 콩나물파채무침 상추&쌈장 김치 순두부죽	밥 호박새우젓국 순살닭볶음탕 무나물 시금치무침 김치 고구마죽	요플레  유과 두유	돈육-국내산 닭다리살-브라질산 닭가슴살-국내산
목 11월 26일	밥 들깨무채국 우채양배추볶음 참나물무침 전장김 김치 참치죽	밥 청국장찌개 계란찜 열무들깨볶음 오이생채 김치 단호박죽	밥 다시마감자국 가자미카레구이 썩갓두부무침 취나물볶음 김치 옥수수죽	요플레  파운드 요구르트	우육-호주산 고등어-국내산 참치(캔)-원양산
금 11월 27일	밥 매생이두부국 돈민찌불어묵조림 감자채볶음 오이양파초절임 김치 쇠고기죽	밥 호박된장찌개 돈육파불고기 양배추찜&쌈장 무생채 김치 당근감자죽	밥 조개살미역국 닭다리살두반장볶음 가지볶음 비름된장무침 김치 순두부죽	요플레  빅파이 오렌지주스	돈육-국내산 우육-호주산 닭다리살-브라질산
토 11월 28일	밥 근대된장국 콘에그스크러블 오징어젓무무침 전장김 김치 고구마죽	밥 배추국 돈채두반장볶음 연근조림 브로컬리&초장 김치 참치죽	밥 溫도토리묵국 미트볼조림 숙주나물무침 오이지무침 김치 단호박죽	요플레  바나나 요구르트	오징어젓-중국산 돈육-국내산 참치(캔)-원양산 미트볼(계육,돈육)-국내산
일 11월 29일	밥 호박새우젓국 돈육무장조림 사각어묵볶음 참나물무침 김치 옥수수죽	밥 부대찌개 계란찜 맛살느타리볶음 시금치나물 김치 쇠고기죽	밥 양배추된장국 방어구이 감자조림 열무고추장무침 김치 당근감자죽	요플레  안홍찜빵 요구르트	돈육-국내산 모듬햄(돈육)-국내산 우육-호주산

\*위 식단은 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있음을 양해 부탁드립니다.

\*원산지:쌀(백미/잡쌀)-국내산, 김치-중국산, 두부(대두)-외국산

\*당뇨 저염식관리를 위해 짭글밥을 제공하고 있으며, 국의 염도는 0.5-0.6(염도계기준)으로 맞추고 있습니다. 작성자 이해원 영양사

2020.11.30

구분/요일	행복을 여는 아침	정성이 가득한 점심	건강을 위한 저녁	간식	원산지
월 11월 30일	밥 바지락살무채국 돈민찌메추리알장조림 마늘종볶음 미나리나물 김치 순두부죽	밥 채개장 돈육간장불고기 미역줄기볶음 오이생채 김치 고구마죽	밥 버섯들깨탕 닭다리살데리야끼볶음 도토리묵야채무침 콩나물무침 김치 참치죽	요플레  유과 검은콩두유	돈육-국내산 닭다리살-브라질산

\*위 식단은 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있음을 양해 부탁드립니다.  
 \*원산지:쌀(백미/찰쌀)-국내산,김치-중국산,두부(대두)-외국산  
 \*당뇨 저염식관리를 위해 짭조림을 제공하고 있으며, 국의 염도는 0.5-0.6(염도계기준)으로 맞추고 있습니다. 작성자 이해원 영양사