2026년 11월 식단표

영양사 :

1주	2026-11-02(월)	2026-11-03(화)	2026-11-04(수)	2026-11-05(목)	2026-11-06(금)
오전 간식	한우야채죽 둥굴레차	찐고구마 우유	낙지김치죽 메밀차	모닝빵 우유	옥수수스프 크루통
점심	고등어김치조림 흑미밥 무채국 방풍나물무침 석박지 ★단감	한우만두국 기장밥 브로컬리두부버무리 오이무침 배추김치 ★감귤	미트스파게티 후리가케밥 우동국물 치킨텐더샐러드 배추김치 ★사과	한우설렁탕 차조밥 메추리알곤약조림 쥐어채볶음 석박지 ★배	닭다리살데리야끼조림 찰현미밥 건새우무국 쿠스쿠스샐러드 배추김치 ★샤인머스캣
오후 간식	감자버터구이 청사과주스	마들렌 오미자차	찹쌀유과 우엉차	고구마샐러드 결명자차	딸기잼토스트 우유
저녁	맑은닭개장 잡곡밥 도토리묵쑥갓무침 파래김구이 배추김치	돈육시금치볶음 수수밥 콩가루배추국 꽃맛살메추리알샐러드 배추김치	수제한우육전 퀴노아밥 북어국 다시마채무침 배추김치	오리주물럭 뿌리채소영양밥 아욱국 콩나물무침 배추김치	오징어무국 홍국쌀밥 느타리햄볶음 참나물무침 배추김치
2주	2026-11-09(월)	2026-11-10(화)	2026-11-11(수)	2026-11-12(목)	2026-11-13(금)
오전 간식	누룽지죽 옥수수차	바나나 치즈	단호박죽 결명자차	플레인요거트 사과	만가닥송이버섯죽 우엉차
점심	들깨백닭갈비 기장밥 김칫국 야채쫄면무침 배추김치 ★멜론	오리고기단호박볶음 홍국쌀밥 건새우미역국 두부조림 배추김치 ★오렌지	잔치국수 참치마요주먹밥 감자치즈볼카츠*케찹 오복지 배추김치 ★파인애플	주꾸미돈육볶음 기장밥 콩나물국 콘치즈 배추김치 ★골드키위	한우콩나물밥 호박된장국 고기메밀전병 오이나물 배추김치 ★씨없는청포도
오후 간식	슈크림상어빵 메밀차	치즈스틱 우유	수제계란빵 둥굴레차	만두찜 매실차	감자샐러드 우유
저녁	하이라이스 계란파국 새우볶음 단무지 배추김치	한우샤브국 백미밥 오징어김치전 잔멸치아몬드볶음 석박지	순살임연수구이 잡곡밥 열무된장국 파프리카감자채볶음 배추김치	**수제한우새송이떡갈비** **기장밥** **순두부백탕** **깻잎지** **배추김치**	돈목살양념구이 흑미밥 다시마무국 청경채유자청무침 배추김치
3주	2026-11-16(월)	2026-11-17(화)	2026-11-18(수)	2026-11-19(목)	2026-11-20(금)
오전 간식	닭죽 둥굴레차	카스테라 우유	한우감태죽 메밀차	연두부찜*흑임자소스 오이스틱	우유미숫가루 바나나
점심	곤드레나물밥*양념장 한우소고기무국 새우브로컬리볶음 김구이 배추김치 ★사과	닭안심야채볶음 흑미밥 어묵국 연근흑임자소스무침 배추김치 ★토마토	한우소고기잡채 찰현미밥 온도토리묵국 다시마튀각 배추김치 ★배	돈삼겹수육 홍국쌀밥 버섯맑은국 양배추쌈&두부견과류쌈장 배추김치 ★바나나	한우참나물샐러드파스타 멸치김가루밥 유부국 수제야채피클 배추김치 ★단감
오후 간식	찐고구마 우유	호두과자 사과당근주스	단호박꿀찜 옥수수차	푸실리샐러드 우엉차	토마토달걀볶음 요구르트
저녁	오징어볶음 기장밥 감자국 근대된장나물 배추김치	돈육콩비지찌개 퀴노아밥 계란후라이 양배추사과무침 석박지	훈제오리부추찜&머스타드소스 잡곡밥 아욱국 무쌈 배추김치	바지락된장찌개 흑미밥 알감자조림 명엽채볶음 배추김치	짜무라이스(짜장+오므라이스) 우동국물 레몬마요깐쇼새우 단무지 배추김치
4주	2026-11-23(월)	2026-11-24(화)	2026-11-25(수)	2026-11-26(목)	2026-11-27(금)
오전 간식	참치야채죽 결명자차	양송이스프 식빵	스크램블에그 우유	플레인요거트 샤인머스캣	새우아욱죽 둥굴레차
점심	닭다리살오븐구이 퀴노아밥 호박두부젓국 오이코우슬로 배추김치 ★방울토마토	온메밀국수 후리가케밥 뿌리채소맛탕 단무지 배추김치 ★파인애플	미나리오리곰탕 차조밥 들기름두부구이 궁채장아찌 석박지 ★귤	돈사태장조림 흑미밥 근대국 청포묵김무침 배추김치 ★오렌지	한우낙지불고기 기장밥 콩가루배추국 미역초무침 배추김치 ★멜론
오후 간식	또띠아고르곤졸라피자 옥수수차	밤만쥬 우유	모듬과일꼬치	오지치즈후라이 우유	수수부꾸미 메밀차
저녁	한우육개장 잡곡밥 어묵볶음 건파래볶음 배추김치	한우숙주볶음 찰현미밥 열무된장국 새송이버터볶음 배추김치	코다리무조림 기장밥 미역장국 가지나물 배추김치	훈제오리볶음밥 김칫국 바삭김말이 애호박나물 배추김치	들깨버섯수제비 수수밥 계란찜 숙주나물무침 배추김치
5주	2026-11-30(월)	2026-12-01(화)	2026-12-02(수)	2026-12-03(목)	2026-12-04(금)
오전 간식	한우무죽 결명자차				
점심	나시고랭볶음밥 두부장국 물만두찜 오복지 배추김치 ★바나나				
오후 간식	휘낭시에 석류차				
저녁	돈채파프리카볶음 수수밥 한우미역국 미나리무무침 배추김치				