



2023년 11월 식단표



건강생활실천
사회시설식단표

| 첫째주 | | 11/1(수) | 11/2(목) | 11/3(금) | 11/4(토) |
|--------|--|--|--|-------------------------------------|---|
| 활기찬 아침 | | 흑미밥 김치찌개 애호박전 고추잎나물무침 요거트 | 흰쌀밥 계란파국 제육볶음 콩나물무침 사과2/1 | 검정콩밥 콩나물국 계란찜 가지나물무침 김치 | 잡곡밥 열무된장국 어묵볶음 브로콜리무침 샐러드 |
| 맛있는 점심 | | 고기국수 콩나물무침 오이고추/쌈장 김치 | 흰쌀밥 시래기국 닭볶음탕 미역초무침 샐러드 | 흑미밥 몹국 두부조림 가지나물무침 김치 | 흑미밥 배추된장국 떡갈비 콩나물무침 요거트 |
| 즐거운 저녁 | | 잡곡밥 맑은된장국 가자미구이 고추나물무침 요거트 | 흑미밥 열무된장국 돼지갈비찜 숙주나물무침 샐러드 | 흑미밥 팽이된장국 생선조림 야채/쌈장 김치 | 현미밥 가쓰오장국 미트볼 새우살양배추볶음 요구르트 |

| 둘째주 | 11/5(일) | 11/6(월) | 11/7(화) | 11/8(수) | 11/9(목) | 11/10(금) | 11/11(토) |
|--------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 활기찬 아침 | 흰쌀밥 된장찌개 | 흑미밥 우거지된장국 | 검정콩밥 감자국 | 흑미밥 미역된장국 | 흰쌀밥 순두부국 | 검정콩밥 된장찌개 | 흑미밥 참치찌개 |

| | | | | | | | |
|---------------|--|---------------------------------------|--------------------------------------|---|---------------------------------------|--|------------------------------------|
| 활기찬 아침 | 계란후라이 어묵볶음 사과2/1 | 계란후라이 멸치볶음 김치 | 생선조림 잡채 샐러드 | 조기튀김 콩나물무침 요구르트 | 생선튀김 오이/쌈장 사과2/1 | 가지나물 콩자반 샐러드 | 계란찜 숙주나물 요구르트 |
| 맛있는 점심 | 검정콩밥 들깨미역국 고등어조림 콩나물무침 김치 | 흰쌀밥 육개장 김치야채전 미역줄기무침 김치 | 잡곡밥 부대찌개 멸치조림 숙주나물 요구르트 | 흰쌀밥 돈가스/소스 맑은장국 야채샐러드 양파초절임 | 검정콩밥 시레기국 닭볶음탕 가지나물무침 샐러드 | 흑미밥 뼈감자탕 쏘세지전 고추잎나물무침 김치 | 왕만두국 배추겉절이 주먹밥 김치 요구르트 |
| 즐거운 저녁 | 현미밥 유부된장국 콩치김치조림 돈나물무침 노각겉절이 | 잡곡밥 열무된장국 동그랑땡 고추나물무침 샐러드 | 흑미밥 된장찌개 잡채 가지나물무침 요구르트 | 흑미밥 배추된장국 쏘세지볶음 잡채 미나리초무침 | 흑미밥 계란파국 돼지갈비찜 취나물무침 샐러드 | 흰쌀밥 유부된장국 생선구이 감자조림 조각참외 | 흑미밥 배추된장국 떡갈비 동초나물 김치 |
| 셋째주 | 11/12(일) | 11/13(월) | 11/14(화) | 11/15(수) | 11/16(목) | 11/17(금) | 11/18(토) |
| 활기찬 아침 | 흑미밥 콩나물국 콩치무조림 비름나물무침 샐러드 | 잡곡밥 유부된장국 제육볶음 시금치나물 사과 | 흰쌀밥 소고기미역국 계란찜 고구마튀김 샐러드 | 흑미밥 우거지된장국 계란후라이 콩자반 김치 | 검정콩밥 계란파국 생선조림 구운김 샐러드 | 잡곡밥 배추된장국 고등어튀김 생미역무침 요거 트 | 차조밥 감자국 계란후라이 멸치볶음 구운김 |
| | | | | | | | |
| | 야채비빔밥 | 흰쌀밥 | 검정콩밥 | 잡곡밥 | 흑미밥 | 만두국 | 흰쌀밥 |

| | | | | | | | |
|------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 맛있는 점심 | 맑은장국 | 짬뽕탕 | 배추된장국 | 카레라이스 | 배추된장국 | 배추겉절이 | 강된장찌개 |
| | 계란후라이 | 떡볶이 | 닭볶음탕 | 열무된장국 | 닭볶음탕 | 주먹밥 | 미역무침 |
| | 양배추쌈 | 야채샐러드 | 도토리묵야채무침 | 김치 | 마늘지 | 김치 | 동그랑땡 |
| | 김치 | 김치 | 오이/쌈장 | 양배추샐러드 | 샐러드 | 요구르트 | 요거트 |
| 즐거운 저녁 | 흑미밥 | 흑미밥 | 흑미밥 | 잡곡밥 | 흰쌀밥 | 흑미밥 | 잡곡밥 |
| | 감자두부찌개 | 열무된장국 | 배추된장국 | 우거지된장국 | 들깨우국 | 단호박수제비 | 카레라이스 |
| | 돈불고기 | 닭볶음탕 | 생선조림 | 동그랑땡 | 잡채 | 가지나물무침 | 콩나물국 |
| | 감자채볶음 | 오징어젓갈 | 미나리무침 | 고추나물무침 | 어묵볶음 | 채소겉절이 | 양배추샐러드 |
| | 요거트 | 샐러드 | 김치 | 김치 | 양파지 | | 김치 |
| | | | | | | | |
| 넷째주 | 11/19(일) | 11/20(월) | 11/21(화) | 11/22(수) | 11/23(목) | 11/24(금) | 11/25(토) |
| 활기찬 아침 | 흰쌀밥 | 잡곡밥 | 차조밥 | 흑미밥 | 잡곡밥 | 흑미밥 | 잡곡밥 |
| | 열무된장국 | 감자양파국 | 유부된장국 | 두부김치찌개 | 배추된장국 | 미역국 | 근대국 |
| | 제육볶음 | 생선튀김 | 계란찜 | 콩자반 | 시금치나물 | 생선구이 | 닭볶음탕 |
| | 나물무침 | 단호박무침 | 어묵소세지볶음 | 콩나물 무침 | 생선구이 | 나물무침 | 툇나물무침 |
| | 김치 | 사과2/1 | 샐러드 | 요구르트 | 구운김 | 샐러드 | 과일 |
| 맛있는 점심 | 고기국수 | 흰쌀밥 | 흑미밥 | 야채비빔밥 | 흑미밥 | 흰쌀밥 | 카레라이스 |
| | 열갈이무침 | 부대찌개 | 육개장 | 맑은장국 | 뼈감자탕 | 돈가스/소스 | 유부된장국 |
| | 콩나물무침 | 나물무침 | 오이고추/된장 | 계란후라이 | 콩나물무침 | 맑은장국 | 오이고추/된장 |
| | 깍두기 | 콩자반 | 도토리묵야채무침 | 양배추쌈 | 멸치볶음 | 야채샐러드 | 콩자반 |
| | | 야채샐러드 | 김치 | 김치 | 샐러드 | 김치 | 샐러드 |

| | | | | | | | |
|-------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------|-------|
| 즐거운 저녁 | 흑미밥 | 잡곡밥 | 흰쌀밥 | 잡곡밥 | 검정콩밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 |
| | 순두부 | 감자두부찌개 | 김치국 | 참치김치찌개 | 배추된장국 | 열무된장국 | 배추된장국 |
| | 가지나물 | 고등어조림 | 생선조림 | 계란찜 | 돈볼고기 | 닭볶음탕 | 생선조림 |
| | 오이고추/쌈 | 동초나물무침 | 미나리초무침 | 호박무침 | 잡채 | 가지무침 | 단호박무침 |
| | 김치 | 샐러드 | 요거트 | 구운김 | 오이/쌈장 | 샐러드 | 김치 |
| | | | | | | | |
| 다섯째주 | 11/26(일) | 11/27(월) | 11/28(화) | 11/29(수) | 11/30(목) | | |
| 활기찬 아침 | 흑미밥 | 흑미밥 | 잡곡밥 | 흑미밥 | 잡곡밥 | | |
| | 된장찌개 | 유부된장국 | 김치찌개 | 감자무국 | 맑은동태탕 | | |
| | 계란찜 | 제육볶음 | 오뎅볶음 | 계란찜 | 계란후라이 | | |
| | 쏘세지양파볶음 | 가지나물 | 어묵쏘세지볶음 | 취나물무침 | 조미김 | | |
| | 김치 | 사과2/1 | 샐러드 | 콩자반 | 사과2/1 | | |
| 맛있는 점심 | 잡곡밥 | 검정콩밥 | 흑미밥 | 잡곡밥 | 흰쌀밥 | | |
| | 들깨수제비국 | 감자국 | 콩나물파국 | 순두부국 | 돈가스/소스 | | |
| | 감자양파채볶음 | 동태조림 | 갈비찜 | 가자미구이 | 맑은장국 | | |
| | 야채샐러드 | 버섯볶음 | 가지나물 | 미역줄기무침 | 야채샐러드 | | |
| | 김치 | 요거트 | 샐러드 | 요구르트 | 김치 | | |
| 즐거운 저녁 | 쌀밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 흰쌀밥 | 흑미밥 | | |
| | 순두부국 | 배추된장국 | 김치콩나물국 | 배추된장국 | 콩가루배추국 | | |
| | 제육볶음 | 닭볶음탕 | 생선조림 | 떡갈비 | 닭볶음탕 | | |
| | 동초나물 | 양파초절임 | 미역초무침 | 애호박전 | 미역초무침 | | |
| | 요거트 | 가지볶음 | 샐러드 | 샐러드 | 김치 | | |

