

【2023년 11월 식단계획표】

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
		1	2	3
		친환경찰밥 한우미역국(5.6.13.16) 버섯한우불고기 (5.6.13.16) 매운콩나물무침(5) 배추김치(생김치)(9) 버터플라이왕새우튀김 (1.5.6.9) 굴 에너지/단백질/칼슘/철 688.8/30.8/133.2/3.7	친환경찰현미밥 두부연포탕(5.6.9) 한입돈가스마늘강정 (1.2.5.6.10.12.13) 매실된장고등어구이 (5.6.7.13) 배추김치(생김치)(9) 과일요플레샐러드 (1.2.5.11.12.13) 에너지/ 단백질/칼슘/철 1,046.5/31.1/108.1/3.6	친환경혼합잡곡밥(5) 시래기들깨장국(5.6) 닭고기김치찌 (5.6.9.13.15) 크리스피두부스틱 (1.2.5.6) 콜라비깍두기(13) 딸기즙(2) 에너지/단백질/칼슘/철 764.4/23.8/128.5/2.2
6	7	8	9	10
친환경보리쌀밥 팽이버섯애호박된장국 (5.6) 안심차슈스테이크(10) 갓김치(9) 백김치(9) 오이고추쌈장(5.6.13) 산양유요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.6/29.5/127.6/2.6	친환경흑미밥 한우갈비탕(1.13.16) 찐양배추/양념간장(5.6) 잔치잡채(5.6.10.13) 닭다리살바삭구이 (2.5.6.12.13.15) 배추김치(생김치)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.3/35.5/100.1/5.0	친환경짜장밥 (5.6.10.13.16) 순두부달걀파국(1.5) 치커리매실청무침(12.13) 북경식꿔바로우(1.5.6.10) 배추김치(숙성김치)(9) 토마토쥬스(12.13) 임실포션치즈(2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 754.9/19.8/96.5/8.0	친환경찰현미밥 어묵숙갓국 (1.5.6.7.13.18) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 시금치게맛살무침 블랙타이거치즈구이(9.13) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 676.3/40.0/100.0/2.7	친환경혼합잡곡밥(5) 두부새우젓찌개(5.9) 달콤한아귀불고기(5.6.13) 배추김치(생김치)(9) 피자짬뽕(1.2.5.6) 쫄면채소무침(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 533.2/18.5/92.9/2.7
13	14	15	16	17
친환경보리쌀밥 건새우시금치장국(5.6.9) 한우매추리알장조림 (1.5.6.13.16) 북경식꿔바로우(1.5.6.10) 연근부각(5.6.13) 배추김치(생김치)(9) 에너지/단백질/칼슘/철 818.3/25.0/132.5/8.9	친환경옥수수밥 들깨순두부백탕(1.5.9.18) 세발나물겉절이(5.6) 친환경무겨자초절임(13) 수삼오리불고기(5.6.13) 배추김치(생김치)(9) 에너지/단백질/칼슘/철 587.9/22.6/96.2/4.1	아삭건강비빔밥 (5.6.13.16) 맑은감자국(5.6) 올외장아찌 임실치즈돈가스 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(생김치)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 783.4/31.0/148.3/3.4	친환경찰현미밥 콩나물김치국(5.9.17) 오이생채(13) 치킨가스 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(생김치)(9) 롤솜사탕(13) 에너지/단백질/칼슘/철 604.9/24.7/75.1/1.6	친환경혼합잡곡밥(5) 육개장(1.13.16) 당면야채무침(5.6.13) 사천식파장닭볶음 (1.5.6.13.15) 배추김치(생김치)(9) 치즈스틱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 759.6/33.1/267.4/3.3
20	21	22	23	24
친환경보리쌀밥 냉이된장국(5.6) 오이콩나물무침(5) 목살큐브스테이크 (5.6.10.12.13.16) 배추김치(생김치)(9) 굴 에너지/단백질/칼슘/철 506.4/23.9/98.0/4.2	친환경귀리밥 청국장(5.6.9.18) 김치묵무침(1.3.5.6.9.13) 총각김치(9) 참쌀악과(1.5.6) 오리훈제(1.2.5.6.13) 에너지/단백질/칼슘/철 752.6/27.8/87.7/6.0	친환경백미밥(부식) 카초동 (1.2.5.6.7.10.13.18) 어묵우동(1.5.6.7.13.18) 배추김치(숙성김치)(9) 타코야끼(1.2.5.6.13)꼬들 단무지 에너지/단백질/칼슘/철 803.0/27.6/116.8/2.2	친환경찰현미밥 한우국(5.16) 세발나물사과겉절이(13) 삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 북은김치(9.13) 산양유요구르트(2)* 에너 지/단백질/칼슘/철 565.7/18.6/101.8/1.5	친환경혼합잡곡밥(5) 빠다거감자탕(10.13) 배파래무침(13) 탄두리오징어 (2.5.6.12.13.16.17.18) 배추김치(생김치)(9) 임실치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) 에 너지/단백질/칼슘/철 872.5/38.4/238.1/2.5
27	28	29	30	
친환경보리쌀밥 두부된장국(5.6) 도토리묵상추무침(5.6) 어묵파프리카볶음 (1.5.6.13) 배추김치(생김치)(9) 닭꼬치(5.6.13.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 535.1/19.2/86.9/7.6	친환경율무밥 수삼닭국(15) 오징어야채볶음 (5.6.13.17) 두부양념구이(5.6) 배추김치(생김치)(9) 블루베리쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 509.5/23.9/88.5/2.5	비빔짬뽕(15) 다슬기아욱장국(5.6) 숙갓두부호두무침(5.14) 배추김치(생김치)(9) 치즈웨이감자(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 389.9/27.3/121.1/1.5	친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.9.10) 등갈비바베큐폭립 (5.6.10.12.13) 골뱅이무침(5.6.13.17) 배추김치(생김치)(9) 마스카포네치즈사각피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 845.3/47.6/104.4/2.7	