주간메뉴표

2026.11.02 ~ 2026.11.06

아워홈 김포외고점
점장 : 이주연　조리실장 : 최명근

구분	11/2(월)	11/3(화)	11/4(수)	11/5(목)	11/6(금)
조식	얼큰샤브샤브국(5.6.7.13.16.18) 잡곡밥 데리야끼돈육강정(5.6.13) 도토리묵무침(5.6.13) 콩나물무침(5) 포기김치(9) 감자샐러드(1.5.10) 야채죽 호밀빵*딸기잼(1.2.5.6.13) 초코칩쿠키(1.2.5.6) 피크닉사과(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 첵스초코&아몬드후레이크(5.6) 견과믹스(2.4.14.19)	매콤돈채죽순볶음(5.6.10.13) 잡곡밥 니모어묵국(1.5.6) 메추리알볶이(1.5.6.13) 쥐어채볶음(5.6.13) 포기김치(9) 보코치니샐러드(1.2.5.6.12) 체다치즈스프(2.5.6.13.16) 마들렌(1.2.5.6.14) 고구마파이(1.2.5.6) 사과배주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 스페셜k&마시멜로우후르츠링(2.5.6) 키위	짬뽕순두부국(5.6.9.13.17.18) 잡곡밥 고기산적야채볶음(5.6.10.13.15.16.18) 스팸감자조림(1.2.5.6.10.13.15.16) 시금치나물 포기김치(9) 단호박샐러드(1.5) 새우야채죽(9.13) 바게트*크림치즈(2.5.6) 미니딸기도넛(1.2.5.6) 감귤주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 아몬드후레이크&오곡초코로핀(2.5.6) 방울토마토(12)	간장순살찜닭(5.6.13.15) 잡곡밥 새우젓무채국(5.6.9.13) 구운어묵파프리카볶음(1.5.6) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 포기김치(9) 구운계란(1) 양송이스프(2.5.6.13.16) 플레인스콘*딸기잼,버터(2.5.6) 딸기케이크(1.2.5.6) 파인제로주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 크랜베리아몬드&첵스초코(2.5.6)	나주곰탕(5.6.13.16) 잡곡밥 허브삼치튀김(5.6) 햄전*케찹(1.12) 치커리사과무침(1.2.5.6) 볶음김치(5.6.9.13) 멕시칸샐러드(1.2.5.6.10.12.15.16) 김치죽(9) 치아바타(1.2.5.6) 츄러스(1.2.5.6) 포도주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 후르츠링&콘스위트(5.6)
추가	누룽지/김	누룽지/김	누룽지/김	누룽지/김	누룽지/김
중식	**생일데이** 닭장각오븐구이(2,5,6,12,13,15,16) Ca백미밥 미역국(5,6) 잡채 북어채마늘쫑무침(5,6,13) 포기김치(9) 에그타르트(1,2,5,6) 누룽지	돈육간장불고기(5,6,10,13) 콩나물밥*부추양념장(1,5,6) 아욱된장국(5,6) 옥수수전*연유(1,2,5,6,13) 김구이 포기김치(9) 사과 누룽지	**덮밥 데이** 데리야끼치킨덮밥(1,2,5,6,13,15) 가쓰오장국(1,2,5,6,9,13) 핫도그(1,2,5,6,10,12,16) 새송이버섯파프리카볶음 망고리코타치즈샐러드(2,4,14,19) 포기김치(9) 요구르트(2) 누룽지	오리주물럭(5,6,13) Ca백미밥 소고기무국(5,6,16) 감자고로케(1,5,6,12) 미나리숙주무침 포기김치(9) 호두과자(1,2,5,6,14) 누룽지	**면역력강화식단** 매운갈비찜(5,6,10,13) 현미밥 들깨수제비국(5,6) 계란말이(1) 멸치볶음(5,6,13) 포기김치(9) 바나나 누룽지
석식	**NEW MENU** 봉골레칼국수(5.6.9.13.17.18) 추가밥 포크볼라따뚜이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 얼갈이유자무침(1.2.5.6) 배추겉절이(13) 잼있는딸기쿠키(1.2.5.6.13) 그린샐러드(1.5) 현미밥/누룽지	**면역력강화식단** 한우곤드레밥(5.6.16) 사골떡국(1.5.6.13.16) 불향오징어볶음(5.6.13.17) 영양부추계란찜(1) 건새우호박볶음(5.9) 포기김치(9) 양배추샐러드*참깨드레싱(5.6.12) 현미밥/누룽지	제육볶음(5.6.10.13) 잡곡밥 열무된장국(5.6) 물만두*초간장(1.5.6.10.16.18) 맛살냉채(13) 포기김치(9) 치즈쿠키(1.2.5.6) 현미밥/누룽지	**한그릇DAY** 탄탄멘(1.5.6.10.12.13.18) 추가밥 등심돈까스*데미소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 청경채굴소스볶음(5.6.9.13.18) 단무지 앙꼬절편 그린샐러드(1.5) 현미밥/누룽지	백순대볶음&양념장(2.5.6.10.13.16) 백미밥 대파육개장(5.6.13.16) 부추고추장떡(1.5.6) 건파래볶음 포기김치(9) 초코파이(1.2.5.6) 현미밥/누룽지
IN THE BOX	미운영	미운영	미운영	미운영	미운영

-식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다
-알레르기 정보
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.

-알레르기 정보
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.

소중한 의견 및 문의
lee.juyeon1@ourhome.co.kr

주간메뉴표

2026.11.09 ~ 2026.11.13

아워홈 김포외고점
점장 : 이주연　조리실장 : 최명근

구분	11/9(월)	11/10(화)	11/11(수)	11/12(목)	11/13(금)
조식	갈비맛순살닭구이(5.6.13.15) 잡곡밥 김치국(5.6.9) 후랑크피망볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 연두부찜*양념장(5.6.13) 포기김치(9) 고구마샐러드(1.5) 야채죽 미니블루베리머핀(1.2.5.6.13) 갈릭파이(1.2.5.6) 푸룬사과주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 첵스초코&아몬드후레이크(5.6) 에너지바(4)	아메리칸조식 피자토스트(2.5.6.10.12.13) 콘스프(2.5.6.16) 포크소세지(2.5.6.10.12.15.16) 해쉬브라운(5) 소고기타코볼(1.2.5.6.12.13.16) 고구마무스디저트케익(1.2.5.6) 쥬시애플(13) 우유/두유(2.5) 블루베리요거트(2.13) 스페셜k&마시멜로우후르츠링(2.5.6) 귤	돈사태김치찜(5.6.9.10.13) 잡곡밥 배추된장국(5.6) 동태전(1.6) 우엉조림(5.6.13) 깍두기(9) 참치마카로니샐러드(1.2.5.6.10.13.15.16) 계란죽(1) 미니치즈롤인(1.2.5.6) 카카오츄이스티(1.2.5.6.13) 과수원청포도(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 아몬드후레이크&오곡초코로핀(2.5.6) 파인애플	사골우거지국(5.6.13.16) 잡곡밥 방어무조림(5.6.13) 한식잡채(5.6.13) 올방개묵무침(5.6.13) 포기김치(9) 구운버섯샐러드(12.13) 어니언스프(2.5.6.13.16) 꼬마부시맨브레드*버터(1.2.5.6) 미니바닐라크라운(1.2.5.6) 유자주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 크랜베리아몬드&첵스초코(2.5.6) 사과	불향쭈꾸미볶음(5.6.13) 잡곡밥 사골국(5.6.16) 계란후라이(1) 견과류멸치볶음(5.6.13.14) 포기김치(9) 꽃맛살샐러드(1.5.6.8.18) 버섯죽 우유식빵*딸기잼,버터(2.5.6.13) 대파크림치즈파이(1.2.5.6) 레인보우샤베트주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 후르츠링&콘스위트(5.6) 멜론
추가	누룽지/김	누룽지	누룽지/김	누룽지/김	누룽지/김
중식	한그릇데이 고기국수(1,5,6,10,13) 추가밥 갈비만두(1,5,6,10,13,16,18) 해물파전(5,6,8,9,16,17,18) 그린샐러드(5,6) 배추겉절이(13) 방울토마토(12)	분모자간장찜닭(5,6,13,15) Ca백미밥 돼지고기짜글이찌개(5,6,9,10) 청포묵김무침(1,5,6,13) 어묵채볶음(1,5,6,13) 포기김치(9) 자두주스	분식데이 가래떡쌀떡볶이(1,5,6,13) 김가루밥(1,5,6,9,13,16,18) 가쓰오장국(1,2,5,6,9,13) 모듬튀김(순대,고구마)(1,5,6,10) 콘치즈(1,2,5,13) 단무지 미니붕어빵(1,2,5,6)	닭도리탕(5,6,13,15) Ca흑미밥 계란파국(1,5,6) 진미채볶음(1,5,6,13,17) 모듬버섯볶음(5,6) 포기김치(9) 던킨미니도넛(1,2,5,6)	양식데이 치킨스테이크&포크소세지(2,5,6,10,12,13,15,16) 추가밥 크림스프(2,5,6,16) 알리오올리오파스타(1,5,6,13,18) 버섯야채구이 피클 오렌지주스(13)
	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
석식	글로벌 푸드투어_중국편 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 잡곡밥 순살닭강정(4.5.6.12.13.15) 스크램블에그(1.2.5) 미역줄기볶음 깍두기(9) 블루베리샐러드(1.2.5.6) 현미밥/누룽지	사천짜장밥(2.5.6.10.13.16) 게살스프(1.5.6.8) 꿔바로우(1.5.6.10.12.13.18) 베이컨청경채볶음(5.6.10.13) 오이탕탕이(5.6.13) 깍두기(9) 쿨피스(2) 현미밥/누룽지	빼빼로데이 타워함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 잠발라야볶음밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 크림스프 양념감자튀김(1.2.5.6.13) 단무지 빼빼로(1.2.5.6) 그린샐러드(1.5) 현미밥/누룽지	단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16) 유부장국(5.6) 버터플라이새우튀김(1.5.13) 베이컨숙주볶음(5.6.10.13.18) 푸실리칠리샐러드(1.2.5.6.12.13) 포기김치(9) 꼬마찐빵(1.2.5.6) 현미밥/누룽지	간장불고기(5.6.10.13) 잡곡밥 북어국(1.5.6) 볼어묵강정(1.5.6) 도토리묵*양념장(5.6.13) 포기김치(9) 그린샐러드(1.5) 현미밥/누룽지
IN THE BOX	불고기또띠아랩(1.2.5.6.10.12.13.18) 에그포테이토샐러드(1.2.5.10.12.13)	콘소매닭강정샐러드(1.4.5.6.12.13.15) 스파이시쉬림프샐러드(1.5.6.9.12.13)	잠봉로뗄레샐러드(1.2.5.6.10.12.15.16) 비건떡갈비샐러드(5.6.12)	닭가슴살소시지샐러드(1.2.5.6.10.12.15.16) 타코샐러드(1.2.5.6.12.13.16)	미운영

-식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.
-알레르기 정보
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.알레르기 정보
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어감자야감장, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.

소중한 의견 및 문의
lee.juyeon1@ourhome.co.kr

주간메뉴표

2026.11.16 ~ 2026.11.20

아워홈 김포외고점
점장 : 이주연　조리실장 : 최명근

구분	11/16(월)	11/17(화)	11/18(수)	11/19(목)	11/20(금)
조식	돼지고사리두루치기(5.6.9.10.13) 잡곡밥 근대된장국(5.6) 계란장조림(1.5.6) 들깨무나물 포기김치(9) 피치리코티샐러드(2.4.5.6.11.12.14.19) 야채죽 잡곡식빵*딸기잼,버터(1.2.5.6.13) 아몬드쿠키(1.2.5.6) 머스캣주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 첵스초코&아몬드후레이크(5.6)	닭갈비(5.6.13.15) 잡곡밥 미역국(5.6) 새송이야채볶음(5.6.13.18) 깻잎어묵전(1.5.6) 포기김치(9) 시저샐러드(1.2.5.6.10) 양송이스프(2.5.6.13.16) 블루베리베이글*크림치즈(1.2.5.6.13) 글레이즈드도넛(1.2.5.6.13) 플랫피치주스(11.13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 스페셜k&마시멜로우후르츠링(2.5.6)	소고기버섯탕(5.6.7.13.16.18) 잡곡밥 동그랑땡야채볶음(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18) 비빔당면(1.5.6.13) 숙주나물 깍두기(9) 사과그린샐러드(5.6) 게살야채죽 포카치아*발사믹,올리브오일 살구잼파이(1.2.5.6) 망고주스(2) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 아몬드후레이크&오곡초코로핀(2.5.6)	바베큐폭찹(5.6.10.12.13) 잡곡밥 무채국(5.6) 스팸구이(1.2.5.6.10.13) 명엽채볶음(5.6.13) 포기김치(9) 단호박샐러드(1.5) 크림스프 플레인카스테라(1.2.5.6.13) 화이트슈(1.2.5.6) 캐플주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 크랜베리아몬드&첵스초코(2.5.6)	청양풍닭안심숙주볶음(5.6.13.15) 잡곡밥 참치김치찌개(5.6.9) 감자채볶음 해초무침 깍두기(9) 만다린샐러드(5.6.12) 소고기야채죽(16) 치즈케이크(1.2.5.6) 미니메이플피칸(1.2.5.6.14) 애플요거트주스(2.13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 후르츠링&콘스위트(5.6)
추가	NEW 누룽지/김	누룽지/김	누룽지/김	누룽지/김	누룽지/김
중식	NEW MENU 로제크림우동(2,5,6,10,12,13) 추가밥 가쓰오장국(1,2,5,6,9,13) 1구마치즈돈까스(1,2,5,6,10,12,13,18 보코치니치즈샐러드(1,2,5,6,12) 단무지 피크닉사과(13)	목살찹스테이크(5,6,10,12,13,16,18) Ca백미밥 소고기무국(5,6,16) 두부구이*양념장(5,6,13) 연근흑임자무침(1,5) 깍두기(9) 락토조이구미젤리(11)	닭장각삼계죽(15) 추가밥 오징어김치전(6,9,17) 오이고추무침(5,6,13) 포기김치(9) 샤인머스켓찹쌀떡(6)	통마늘갈비찜(5,6,10,13) Ca백미밥 한우우거지국(5,6,13,16) 메추리알곤약조림(1,5,6,13) 미역줄기볶음 포기김치(9) 수제에그마요모닝빵(1,2,5,6,13)	오삼불고기(5,6,10,13,17) Ca백미밥 얼큰애호박찌개(5,6) 계란말이(1) 콩나물부추무침(5) 포기김치(9) 미니슈크림파이(1,2,5,6)
	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
석식	GLOBAL MENU 글로벌 푸드투어_스페인편 순살감자탕(5.6.9.10.13.16) 감자탕마무리볶음밥(5.6.9.10.13.16) 가자미레몬튀김(2.5.6.12.13.16) 청포묵김무침(5.6.13) 돌나물초무침(5.6) 포기김치(9) 양배추샐러드*케요네즈(1.5.12) 현미밥/누룽지	오일파스타(1.5.6.9.13.17.18) 해물빠에야볶음밥(2.5.6.9.12.13.16.17.18) 우동국물(1.2.5.6.9.13) 생선까스&타르타르(1.5.6.13) 지중해식샐러드(5.6.12) 오이피클 요구르트(2) 현미밥/누룽지	삼겹두루치기(5.6.9.10.13) 백미밥 맑은콩나물국(5.6) 햄감자조림(1.2.5.6.10.15.16) 브로콜리초회(5.6) 포기김치(9) 치킨텐더샐러드(1.2.5.6.12.13) 현미밥/누룽지	훈제오리파프리카볶음(5.6.13.18) 잡곡밥 오징어무국(5.6.17) 두부구이*양념장(5.6.13) 쫄면(5.6.13) 포기김치(9) 그린샐러드(1.5) 현미밥/누룽지	불향쭈꾸미볶음(5.6.13) 잡곡밥 근대된장국(5.6) 메밀전병 쑥갓무침(5.6.13) 포기김치(9) 건빵튀김(2.5.6.13) 현미밥/누룽지
IN THE BOX	쭈꾸미포케(12) 꽃맛살고구마샐러드(1.5.6.8.12.18)	BLET클럽샌드위치(1.2.5.6.10.12.15.16) 돼지불백벤또(5.6.10.13)	치킨바질파스타샐러드(1.2.5.6.12.15.16) 비건두부텐더포케(5.6.12)	훈제삼겹머쉬룸샐러드(1.2.5.6.10.12) 치폴레참치마요샐러드(1.5.6.12.13)	미운영

-식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다
-알레르기 정보
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.

-알레르기 정보
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.

소중한 의견 및 문의
lee.juyeon1@ourhome.co.kr

주간메뉴표

2026.11.23 ~ 2026.11.27

아워홈 김포외고점
점장 : 이주연　조리실장 : 최명근

구분	11/23(월)	11/24(화)	11/25(수)	11/26(목)	11/27(금)
조식	돈사태찜(5.6.10.13) 잡곡밥 감자양파국(5.6) 미니돈까스*케찹(1.2.5.6.10.12) 얼갈이배추무침 포기김치(9) 에그마요샐러드(1.5) 참치야채죽 깨찰빵(1.2.5.6) 못난이감자치즈빵(1.2.5.6) 피크닉청포도(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 첵스초코&아몬드후레이크(5.6) 귤	아메리칸조식 치즈베이글(1.2.5.6) 브로콜리스프(2.5.6.13.16) 토마토스크램블에그(1.12) 허니버터옥수수구이*베이컨칩(2.5.6.10.13) 열대과일샐러드(1.2.5.6) 미니초코칩머핀(1.2.5.6) 석류주스(13) 우유/두유(2.5) 딸기요거트(2.13) 스페셜k&마시멜로우후르츠링(2.5.6) 파인애플	오징어치즈떡볶음(2.5.6.13.17) 잡곡밥 사골국(5.6.16) 계란당면지짐 치커리사과무침 포기김치(9) 구운계란(1) 영양닭죽(15) 모닝빵*딸기잼,버터(1.2.5.6.13) 애플코르넷(1.2.5.6.13) 오렌지주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 아몬드후레이크&오곡초코로핀(2.5.6) 청포도	닭곰탕(1.15) 잡곡밥 해물완자전*케찹(5.12) 탕평채(5.6.13) 고들빼기무침 깍두기(9) 피치그린샐러드(2.4.5.6.11.12.14.19) 체다치즈스프(2.5.6.13.16) 베이글*크림치즈(1.2.5.6) 한입핫도그(1.2.5.6.10.12.16) 스위티자몽주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 크랜베리아몬드&첵스초코(2.5.6) 사과	허브닭살볶음(5.6.15) 잡곡밥 소고기무국(5.6.16) 실곤약채소무침(5.6.13) 연근조림(5.6.13) 포기김치(9) 감자샐러드(1.5.10) 야채죽 먹물치아바타(1.2.5.6) 시나몬롤(1.2.5.6) 자두주스 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 후르츠링&콘스위트(5.6 바나나
추가	누룽지/김	누룽지	누룽지/김	누룽지/김	누룽지/김
중식	양식데이 한우불고기파스타(1,5,6,13,16,18) 추가밥 크림스프(2,5,6,16) 왕새우튀김(1,5,6,9) 블루베리샐러드(1,2,5,6) 피클 수제갈릭버터브레드(2,5,6,13)	쭈꾸미볶음(5,6,13) Ca백미밥 사골떡국(1,5,6,13,16) 소세지떡야채볶음(2,5,6,10,15,16) 도토리묵무침(5,6) 포기김치(9) 키위	GLOBAL MENU 글로벌 푸드투어_태국편 감바스팟타이(1,4,5,6,8,9,13,16,17,18) 갈릭볶음밥(5,6,13,18) 쌀국수국물(5,6,15,16,18) 새우짜조롤(1,5,6,9,12,13) 망고샐러드 단무지 수제유자에이드(13)	고등어구이(5,6,7,13) Ca수수밥 돼지고기김치찌개(5,6,9,10) 스팸감자볶음(1,2,5,6,10,13,15,16) 시금치무침 깍두기(9) 방울토마토(12)	베이컨김치볶음밥(5,6,9,10,13) 미니우동(1,5,6) 닭봉구이(6,12,13,15) 계란후라이(1) 보코치니샐러드(1,2,5,6,12) 단무지 아이스초코라떼(2,13)
	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
석식	숯불바베큐닭구이(5.6.12.13.15) 잡곡밥 물만두국(1.5.6.10.16.18) 잡채말이어묵볶음(1.5.6.16) 녹두전(5.6) 포기김치(9) 레드자몽컵주스(13) 현미밥/누룽지	NEW MENU 토리호르몬동(닭대창덮밥)(2.5.6.9.10.13.15.16.18) 가쓰오장국 타코야끼(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 맛살겨자냉채(13) 단무지 카스타드(1.2.5.6) 크랜베리그린샐러드(5.6.12.13) 현미밥/누룽지	면역력강화식단 소불고기(5.6.16) 잡곡밥 콩나물국(5.6) 두부조림(5.6.13) 느타리버섯볶음 포기김치(9) 견과류그린샐러드(1.5) 현미밥/누룽지	중식데이 마파두부덮밥(5.6.10.12.13.18) 계란파국(1.5.6) 고추잡채(5.6.10.13.18) 지삼선(5.6.13.18) 단무지 꽃빵(5.6) 보코치니샐러드(1.2.5.6.12) 현미밥/누룽지	부대볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) 잡곡밥 강된장찌개(5.6.13) 오꼬노미멘츠카츠(1.5.6.10.13) 브로콜리흑임자무침(1.5) 포기김치(9) 초코파이찰떡(1.2.5.6) 현미밥/누룽지
IN THE BOX	닭가슴살키토샐러드(1.2.5.6.12.13.15) 곤약면누들샐러드(1.5.6.9.10.12.13.18)	대파크림치즈베이글콤보(1.2.5.6.12) 커무텃쏨땀샐러드(9.10.12.13)	닭가슴살시저샐러드(1.2.5.6.10.12.15) 잠봉푸실리샐러드(1.5.6.10.12)	통베이컨쿠스쿠스샐러드 쉬림프콥샐러드	미운영

-식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.
-알레르기 정보
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.알레르기 정보
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.

소중한 의견 및 문의
lee.juyeon1@ourhome.co.kr

주간메뉴표

2026.10.26 ~ 2026.10.30

아워홈 김포외고점
점장 : 이주연　조리실장 : 최명근

구분	11/30(월)
조식	매콤폭찹(5.6.10.12.13) 잡곡밥 수제비국(5.6) 베이컨숙주볶음(5.6.10.13.18) 아몬드멸치볶음(5.6.13) 포기김치(9) 닭가슴살샐러드(5.6.12.15) 소고기야채죽(16) 초코카스테라(1.2.5.6.13) 바바리안도넛(1.2.5.6) 한라봉주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 첵스초코&아몬드후레이크(5.6) 방울토마토(12)
추가	누룽지/김
중식	양식데이 목살필라프(1,5,6,10,13,18) 유부장국(5,6) 네이션피자(1,2,5,6,9,10,12,13,15,16 감자튀김(5,6,12) 새우브로콜리무침(5,6,9,13) 단무지 수제청귤에이드 누룽지
석식	돼지국밥*소면사리(6.9.10.13.16) 잡곡밥 갈비만두(1.5.6.10.13.16.18) 궁중떡잡채(5.6.13.16) 부추양파무침(13) 깍두기 미니쌀약과(1.5.6) 망고그린샐러드(1.2.5.6) 현미밥/누룽지
IN THE BOX	블루베리치즈베이글콤보(1.2.5.6.12.13) 숯불바베큐치밥(1.2.5.6.9.13.16.18)

-식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.
-알레르기 정보
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.알레르기 정보 쉐
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.

소중한 의견 및 문의
lee.juyeon1@ourhome.co.kr