

# 주간식단표(2018. 10. 01 ~ 10. 07)

	10월 01일	10월 02일	10월 03일	10월 04일	10월 05일	10월 06일	10월 07일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	(녹두죽) 건새우무국 탕평채 참치야채샐러드 콩자반 배추김치	(시금치야채죽) 감자국 베이컨야채볶음 숙주나물 파래쪽파무침 배추김치	(팥죽) 들깨미역국 공치김치조림 강된장 취나물무침 배추김치	(소고기야채죽) 북어국 돈민찌두부조림 멸치아몬드볶음 무생채 배추김치	(골뱅이야채죽) 소고기무국 계란장조림 호박나물 고구마샐러드 배추김치	(바지락야채죽) 콩나물국 오징어야채볶음 우엉채건포도조림 열무나물 배추김치	(참치야채죽) 누룽지 돈채야채볶음 감자조림 더덕무침 배추김치
	다시마튀각	명이나물	전장김	사과	연두부*양념장	방울토마토	계란찜
간식	베지밀B	비피더스	두유	홍삼즙	요러브(생크림)	딸기우유	검정콩두유
정성이 가득한 점심	(당근야채죽) 호박두부새우젓국 제육볶음 양배추찜*쌈장 참나물겉절이 배추김치	(홍합살야채죽) 아욱된장국 동태전*양념장 연근조림 콘샐러드 배추김치	(영양굴죽) 팽이버섯국 닭도리탕 단호박찜 콩나물무침 배추김치	(영양닭죽) 홍합살미역국 수제돈까스*소스 느타리버섯볶음 종상추겉절이 열무김치	(땅콩죽) 근대된장국 우채가지볶음 양장피 치커리사과무침 배추김치	(브로컬리야채죽) 육개장 가자미구이 새송이버섯*초장 오이부추무침 배추김치	(게살야채죽) 동태찌개 소고기장조림 해물파전 청경채겉절이 배추김치
	오이소박이	배	비트초절임	호박고지	파인애플	나박물김치	거봉
간식	치즈케익/요구르트	푸딩젤리	토스트*감귤즙스	바나나	밥풀과자*꼬마우유	찜감자*감귤즙스	월
건강을 생각 하는 저녁	(새우살야채죽) 얼갈이된장국 갈치구이 메추리알조림 미역줄기맛살볶음 배추김치	(소고기야채죽) 오징어찌개 한식잡채 명엽채볶음 브로컬리*초장 배추김치	(흑임자죽) 수제비국 해물콩나물찜 가지양파볶음 오이고추무침 배추김치	(고구마죽) 시금치된장국 삼치조림 전장김 오이지무침 배추김치	(소고기야채죽) 닭개장 궁중떡볶이 순대볶음 얼갈이무침 배추김치	(들깨죽) 유부된장국 돈육폭찜 건새우마늘쫄볶음 양파장아찌 배추김치	(소고기야채죽) 미더덕된장찌개 닭갈비 단호박샐러드 오복지무침 배추김치
	감자샐러드	창란젓갈	메론	김자반	쭈꾸미숙회*초장	해물완자전	가지나물
원산지 표시	쌀:국내산 김치:국내산, 중국산 고춧가루:중국산 소고기:호주산 돼지고기/(삼겹살):국내산/(독일) 닭,오리:국내산 갈치:모로코 두부,연두부:대두(미국,캐나다,호주산) 조기,꽃게:중국산 베이컨,소시지:돼지고기(수입산) 동태,코다리:러시아 오징어:칠레 고등어,자반,삼치:국내산 낙지,쭈꾸미:베트남 가오리:아르헨티나 가자미:러시아 후랑크:계육(국내산), 장어:수입산						

© 위 식단은 식자재 수급 및 시장 사정에 의해 변경 될수 있습니다.

생선	5
돈	4
우	2
닭	1
두,달	
기타	

순대볶음  
해물완자

갈비만두