

# 주간식단표(2020. 10. 05 ~ 2020. 10. 11)

	10월 05일	10월 06일	10월 07일	10월 08일	10월 09일	10월 10일	10월 11일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/소고기야채죽 소고기무국 계란장조림 호박나물 오이양파무침 배추김치	밥/게살죽 누룽지탕 소고기숙주볶음 오징어젓갈 열무나물 배추김치	밥/들깨죽 양송이스프 우채버섯볶음 계란찜 시금치나물 배추김치	밥/소고기야채죽 북어국 마파두부 고사리나물 전장김 배추김치	밥/땅콩죽 바지락무국 소고기장조림 멸치아몬드볶음 단호박샐러드 배추김치	밥/영양닭죽 누룽지탕 너비아니조림 버섯야채볶음 파래자반 배추김치	밥/참치야채죽 근대된장국 두부찜*참치김치볶음 깻잎순나물 고구마샐러드 배추김치
	갓김치	강된장	사과	명이나물	파김치	메론	우민씨볶음
간식	베지밀B	홍삼즙	두유	요플레	홍삼즙	흰우유	검정깨두유
정성이 가득한 점심	흑임자죽 완두콩밥 얼갈이된장국 오삼불고기 단호박튀김 치커리사과무침 배추김치	참치야채죽 차조밥 들깨미역국 갈치조림 한식잡채 꽃맛살샐러드 배추김치	소고기야채죽 취나물밥 감자다시마국 돈갈비찜 메밀김치전 콩나물무침 배추김치	단호박죽 현미밥 팽이버섯된장국 카레소스 마늘간장치킨 양상추샐러드 배추김치	영양삼계죽 차수수밥 돈등뼈감자탕 쭈꾸미야채볶음*소면 도토리묵무침 무생채 열무김치	소고기야채죽 혼합잡곡밥 호박두부새우젓국 삼치무조림 오리훈제야채무침 참나물무침 배추김치	전복야채죽 현미밥 대구지리탕 안동찜닭 청포묵김가루무침 상추사과무침 배추김치
	건포도감자으깬	고구마맛탕	파리고추볶음	부추김치	파인애플	비트초절임	상추쌈*쌈장
간식	푸딩젤리	마들렌*꼬마우유	사과*토마토	단팥빵*꼬마우유	청포도	찐고구마*요구르트	바나나
건강을 생각 하는 저녁	밥/전복야채죽 어묵국 공치구이 검은깨묵*양념장 숙갓두부무침 배추김치	밥/소고기야채죽 닭개장 돈민씨두부조림 배추전*양념장 참나물 배추김치	밥/영양닭죽 순두부국 닭다리조림 콘샐러드 멸치아몬드볶음 배추김치	밥/새우살야채죽 콩비지찌개 오징어야채볶음 건새우마늘쫄볶음 숙주미나리나물 배추김치	밥/게살죽 시금치된장국 가자미구이 잡채어묵볶음 도라지무침 배추김치	밥/흑임자죽 오징어찌개 소불고기 더덕무침 부들어묵볶음 배추김치	밥/소고기야채죽 닭곰탕 고등어구이 시래기지짐 아삭이고추무침 배추김치
	비엔나야채볶음	오이고추무침	오징어*초고추장	청포묵*양념장	나박물김치	양상추샐러드*소스	갈비만두
원산지 표시	밥, 죽, 누룽지(백미, 현미, 흑미, 찹쌀:국내산) 콩비지, 두부류:대두(외국산) 배추김치(배추, 고춧가루:중국산) 백김치:배추(국내산) 고등어:국내산 오징어:국내산 참조기, 꽃게, 낙지:중국산 참치캔[가다랑어:원양산(태평양)]			닭, 오리:국내산 소고기:호주산 돼지고기:국내산 갈치:모로코산 쭈꾸미:베트남 동태, 코다리:러시아 꽃맛살(명태:미국산)			

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