

주간식단표(2020. 10. 12 ~ 2020. 10. 18)

	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일	10월 18일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/소고기야채죽 콩나물국 계란찜 비엔나야채볶음 더덕무생채무침 배추김치	밥/게살죽 순두부찌개 닭살야채볶음 명이나물 김자반 배추김치	밥/들깨죽 느타리버섯국 소고기양상추볶음 숙주맛살무침 실곤약야채무침 배추김치	밥/소고기야채죽 단호박스프 돈민찌두부조림 견과류멸치볶음 참나물무침 배추김치	밥/땅콩죽 바지락무국 소고기장조림 스크램블에그 열무나물 배추김치	밥/영양닭죽 물만두국 계란장조림 민찌볶음장 전장김 배추김치	밥/참치야채죽 아욱된장국 소불고기 오징어젓갈 파래자반무침 배추김치
	감자샐러드	사과	양파장아찌	나박물김치	토마토	고구마샐러드	꼬들빼기
간식	베지밀B	홍삼즙	요플레	바나나우유	홍삼즙	흰우유	검정깨두유
정성이 가득한 점심	흑임자죽 완두콩밥 얼갈이된장국 제육볶음 파리고추멸치조림 상추쌈*쌈장 배추김치	참치야채죽 차조밥 사골곰탕 코다리감자조림 부들어묵볶음 비름나물 배추김치	소고기야채죽 흑미밥 북어미역국 오리훈제야채무침 가지튀김*양념장 들깨무나물 배추김치	단호박죽 현미밥 미니어묵우동 카레소스 레몬크림새우 단무지무침 배추김치	영양삼계죽 차수수밥 대구지리탕 고구마함박스테이크 느타리호박나물 양상추샐러드 배추김치	소고기야채죽 혼합잡곡밥 시금치된장국 돈등뼈찜 배추전*양념장 콩나물무침 배추김치	전복야채죽 현미밥 소고기미역국 조기구이 마파두부 양념깻잎지 배추김치
	오징어젓갈	오이고추*쌈장	명란젓갈	거봉	부추김치	명이나물	단호박찜
간식	요플레	카스텔라*꼬마우유	두유	곡물과자*주스	메론	안흥진빵*요구르트	바나나
건강을 생각 하는 저녁	밥/전복야채죽 버섯들깨탕 갈치무조림 고구마야채튀김 도라지무침 배추김치	밥/소고기야채죽 육개장 탕수육*소스 오징어초무침 가지나물 배추김치	밥/영양닭죽 시래기된장국 공치김치찜 고구마순볶음 콘샐러드 배추김치	밥/새우살야채죽 소고기무국 고등어조림 햄감자채볶음 상추사과무침 배추김치	밥/게살죽 얼갈이된장국 간장찜닭 연두부*양념장 마늘쫄무침 배추김치	밥/흑임자죽 북어국 한식잡채 오징어야채볶음 오복지무침 배추김치	밥/소고기야채죽 콩나물국 돈갈비 치커리사과무침 건새우마늘쫄볶음 배추김치
	고추잎무침	갓김치	전장김	오미산적	비트초절임	해초무침	해물완자
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, 명태:러시아		

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