

주간식단표(2020. 10. 19 ~ 2020. 10. 25)

	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일	10월 25일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/소고기야채죽 북어채무국 소고기장조림 도토리묵*양념장 해초무침 배추김치	밥/계살죽 누룽지탕 마파두부 견과류멸치볶음 양파장아찌 배추김치	밥/들깨죽 브로컬리스프 떡갈비조림 콩나물무침 취나물볶음 배추김치	밥/소고기야채죽 계란파국 돈사태마늘장조림 미역줄기맛살볶음 전장김 배추김치	밥/땅콩죽 건새우무국 닭살데리야끼볶음 마늘쫀장아찌 숙주미나리나물 배추김치	밥/영양닭죽 유부숙갓국 오징어야채볶음 민짜볶음장 올방개묵*양념장 배추김치	밥/참치야채죽 시금치된장국 계란장조림 명란젓고추무침 도라지유자무침 배추김치
	도시락김	콘샐러드	나박물김치	사과	김자반	다시마튀각	북어채볶음
간식	베지밀B	홍삼즙	두유	플레인요구르트	홍삼즙	흰우유	검정콩두유
정성이 가득한 점심	흑임자죽 비빔밥 팽이버섯된장국 약고추장 계란후라이 과일샐러드 배추김치*요구르트	참치야채죽 차조밥 들깨미역국 돈까스*소스 감자새송이조림 실곤약야채무침 배추김치	소고기야채죽 흑미밥 어묵국 간장찜닭 새우살미나리전 유부맛살무침 배추김치	단호박죽 현미밥 꽃게탕 소불고기 한식잡채 오이양파무침 배추김치	영양삼계죽 차수수밥 물만두국 삼치구이 연두부*양념장 메밀비빔국수 배추김치	소고기야채죽 혼합잡곡밥 닭곰탕 돈갈비찜 청포묵김가루무침 참나물무침 배추김치	전복야채죽 현미밥 소고기무국 갈치구이 콘샐러드 호박새우젓볶음 배추김치
	아삭이고추무침	오이소박이	파인애플	명이나물	거봉	계란후라이	고들빼기
간식	포켓샌드*꼬마우유	토마토*사과	요플레	연시	흑미찜빵*주스	바나나	찐고구마*요구르트
건강을 생각 하는 저녁	밥/전복야채죽 재첩국 해물볶음우동 단호박찜 오징어젓갈 배추김치	밥/소고기야채죽 콩비지찌개 자반고등어구이 가지나물 파래자반볶음 배추김치	밥/영양닭죽 짬뽕국 짜장소스 전통고기완자 상추사과무침 배추김치	밥/새우살야채죽 소고기미역국 콩치무조림 잡채어묵볶음 양념깻잎지 배추김치	밥/계살죽 얼갈이된장국 돈육폭찜 들깨무숙채 비름나물 배추김치	밥/흑임자죽 콩나물국 가자미무조림 아몬드멸치볶음 고구마샐러드 배추김치	밥/소고기야채죽 육개장 제육볶음 새송이버섯볶음 오복지무침 배추김치
	갈비만두	갓김치	계란찜	오징어*초고추장	비트초절임	전장김	양배추찜*쌈장
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.