

주간식단표(2020. 11. 16 ~ 2020. 11. 22)

	11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일	11월 21일	11월 22일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/소고기야채죽 북어국 쭈꾸미볶음 볼어묵조림 김자반 배추김치	밥/계살죽 시래기된장국 우민찌볶음 두부양념조림 오복지무침 배추김치	밥/들깨죽 누룽지탕 돈사태장조림 얼갈이된장무침 낙지젓갈 배추김치	밥/소고기야채죽 옥수수스프 닭살데리야끼조림 참치야채볶음 무생채 배추김치	밥/땅콩죽 소고기무국 계란장조림 가지양파볶음 전장김 배추김치	밥/영양닭죽 감자다시마국 마파두부 숙주나물맛살무침 단호박샐러드 배추김치	밥/참치야채죽 누룽지탕 소고기장조림 호박나물 양념깻잎지 배추김치
	호박볶음	계란찜	양배추찜*쌈장	사과	고들빼기	오징어젓갈	나박물김치
간식	베지밀B	요플레	블루베리즙	두유	요플레	흰우유	검정콩두유
정성이 가득한 점심	흑임자죽 완두콩밥 물만두국 짜장소스 청경채동파육 단무지무침 배추김치	참치야채죽 김치볶음밥 팽이버섯된장국 계란후라이 아몬드멸치볶음 콩나물무침 열무김치	소고기야채죽 차조밥 육개장 생선까스*타르소스 한식잡채 도라지오이무침 배추김치	단호박죽 흑미밥 콩비지찌개 돈육푹찜 연두부*양념장 콘샐러드 배추김치	영양삼계죽 차수수밥 들깨수제비국 갈치구이 깻잎순나물 꽃맛살샐러드 배추김치	소고기야채죽 혼합잡곡밥 콩가루우거지국 소갈비찜 새송이버섯볶음 시금치나물 배추김치	전복야채죽 현미밥 북어채미역국 조기구이 감자곤약조림 상추사과무침 배추김치
	간장고추지	나박물김치	파인애플	갓김치	골드키위	순대야채볶음	양파초절임
간식	꿀호떡*고마우유	청포도	곤드레쌀빵*요구르트	곡물과자*주스	사과*귤	찐고구마*요구르트	바나나
건강을 생각 하는 저녁	밥/전복야채죽 닭곰탕 코다리조림 해물동그랑땡전 참나물 배추김치	밥/소고기야채죽 건새우무국 로제찜닭 종상추겉절이 느타리버섯볶음 배추김치	밥/영양닭죽 맑은순두부국 오징어야채볶음 건새우마늘쫄조림 도토리묵*양념장 배추김치	밥/새우살야채죽 아욱된장국 이면수구이 우영채건포도조림 청포묵김가루무침 배추김치	밥/계살죽 맑은미역국 돈육불고기 들깨무나물 마늘쫄장아찌 배추김치	밥/흑임자죽 재첩국 닭다리조림 도라지유자청무침 청경채나물 배추김치	밥/소고기야채죽 근대된장국 카레소스 김치전 취나물무침 배추김치
	명이나물	알떡스테이크	잡채어묵	비엔나야채볶음	배추쌈*쌈장	쭈꾸미야채볶음	연두부*양념장
원산지 표시	밥, 죽, 누룽지(백미, 현미, 흑미, 찹쌀:국내산) 콩비지, 두부류:대두(외국산)			닭, 오리:국내산 소고기:호주산 돼지고기:국내산			
	배추김치(배추, 고춧가루:중국산) 백김치:배추(국내산)			갈치:모로코산 쭈꾸미:베트남			
	고등어:국내산 오징어:국내산 참조기, 꽃게, 낙지:중국산			동태, 코다리:러시아 꽃맛살(명태:미국산)			
	참치캔[가다랑어:원양산(태평양)]						

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