

주간 식단표(2021. 10.04 ~ 2021. 10.10)

	10월 04일 월요일	10월 05일 화요일	10월 06일 수요일	10월 07일 목요일	10월 08일 금요일	10월 09일 토요일	10월 10일 일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 양송이크림스프 우채파리고추볶음 김무침 고사리나물 배추김치	밥/호박야채죽 김치국 우불고기 도라지볶음 무말랭이무침 배추김치	밥/소고기장국죽 물만두국 고기완자 호박나물 오복지무침 배추김치	밥/표고버섯죽 시금치된장국 스크램블드에그 어묵볶음 해초무침 배추김치	밥/계란죽 누룽지탕 비엔나케찹조림 마파가지 짜사이채무침 배추김치	밥/브로컬리당근죽 감자다시마국 메추리알조림 표고버섯볶음 오이생채 배추김치	밥/아욱된장죽 콩나물국 장조림 열무나물 김구이 배추김치
	계란후라이	파래자반	석박지	낙지젓무무침	호박채볶음	나박김치	갓김치
간식	두유	요플레	비피더스	검은콩두유	흰우유	요플레	비피더스
정성이 가득한 점심	흑미밥/계란죽 우거지된장국 가자미카레구이 탕평채 느타리버섯볶음 배추김치	기장밥/크래미게살죽 얼큰소고기탕국 유린기 오징어볶음 깻잎찜 배추김치	보리밥/단호박죽 해물탕 피망잡채/꽃빵 참치캔조림 우무냉채 배추김치	팔밥/참치야채죽 잔치국수 함박스테이크 매콤감자조림 블루베리무피클 배추김치	귀리밥/녹두죽 돈육김치찌개 동태살강정 미니양배추소고기볶음 단호박샐러드 알타리김치	흑미밥/새우살죽 청국장 삼겹살마파소스볶음 연근튀김 숙주나물 배추김치	차조밥/호박야채죽 크래미계란국 고등어시래기조림 해쉬브라운/칠리소스 꽃맛샐러드 배추김치
	한어묵조림	고들빼기	명란젓	김구이	우영조림	호박채볶음	우민찌파리고추볶음
간식	홍삼즙	바나나팬케이크/요구르트	찐감자/쥬시쿨	맥반석계란/사과주스	바나나	카스타드빵/우유	주스
건강을 생각 하는 저녁	밥/시금치된장죽 돈육고추장찌개 동그랑땡 감자채볶음 참나물무침 배추김치	밥/고구마죽 아욱된장국 한식잡채 가지나물 오이부추무침 배추김치	밥/새우살죽 소고기무국 미트볼브로컬리볶음 두부조림 얼갈이나물 배추김치	밥/호박야채죽 팽이미소국 고추장오리고기볶음 미나리숙주무침 상추겉절이 배추김치	밥/닭죽 순두부찌개 돈육간장불고기 포자찜만두/초간장 무들깨나물 배추김치	밥/단호박죽 소고기버섯전골 공치김치찜 두부조림 아삭이고추된장무침 배추김치	밥/소고기장국죽 무채된장국 닭고기데리야끼조림 우영편볶음 오이지무침 배추김치
	호박새우젓볶음	공치캔조림	고구마샐러드	동치미	스크램블드에그	오이지무침	가지볶음
원산지 표시	밥,죽,누룽지(백미,현미,흑미,찰쌀:국내산) 콩비지,두부류:대두(외국산) 닭,오리:국내산 소고기:호주산 돼지고기:국내산 배추김치(배추,고춧가루:중국산) 고춧가루:국내산 갈치:모로코산 오징어:칠레산 주꾸미:베트남산 참조기:중국산 동태:러시아산, 사골엑기스(사골):호주산 만두(돼지):국산 참치캔(가다랑어):원양 스모크햄(돼지):국내산 크래미게살(명태연육):미국산 고기완자:돼지(국내산)두부(외국산) 비엔나햄:닭고기(국산),돼지고기[돈지방(국산)] 동그랑땡:돼지(국내산)두부(외국산) 미트볼:(돼지,닭)국내산 함박스테이크:돼지고기(국산),쇠고기(국산(한우),호주산)						

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