

# 주간식단표(2021. 10.11 ~ 2021. 10.17)

	10월 11일	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
<b>행복을 여는 아침</b>	밥/녹두죽 미역국 장조림 보리새우볶음 더덕무침 배추김치	밥/호박야채죽 시금치바지락국 섭산적구이 붕어묵피망볶음 청경채나물 배추김치	밥/소고기장국죽 감자국 고등어캔조림 다시마튀각 무생채 배추김치	밥/흑임자죽 열무된장국 우채메란조림 느타리버섯볶음 미역오이무침 배추김치	밥/계란죽 양배추국 소고기파프리카볶음 잔멸치호두살조림 건파래쪽파무침 배추김치	밥/브로콜리당근죽 건새우무채국 계란조림 쥐어채조림 열무나물 배추김치	밥/표고버섯죽 근대된장국 소고기그린빈스볶음 백태조림 참나물볶음 배추김치
	계란후라이	김구이	가지볶음	동치미	오이소박이	오징어젓	깻잎지
<b>간식</b>	베지밀	비피더스	요플레	흰우유	비피더스	검은콩두유	비피더스
<b>정성이 가득한 점심</b>	흑미밥/계란죽 얼갈이된장국 가자미조림 메밀전병 미니새송이야채초절임 배추김치	기장밥/계살죽 닭개장 군만두/초간장 도토리묵무침 시래기나물 배추김치	병아리콩밥/단호박죽 북어계란국 스파게티 새우튀김 겨자채 배추김치	곤드레밥/참치죽 매생이홍합탕 오향장육 강된장 알배기배추 배추김치	흑미밥/녹두죽 버섯전골 햄감자조림 김치전 그린샐러드/오리엔탈드레싱 배추김치	병아리콩밥/새우살죽 소고기당면국 삼치데리야끼조림 동부묵김무침 호박굴소스볶음 배추김치	차조밥/호박야채죽 들깨오리탕 계란찜 잡채어묵조림 치커리생채 배추김치
	올방개묵/양념장	오이지무침	제육볶음	물만두/초간장	스크램블드에그	치킨너겟	파래자반
<b>간식</b>	단호박식혜	딸기우유	케익/과일쥬스	복숭아요플레	사과팬케이크/요구르트	베지밀	주스
<b>건강을 생각 하는 저녁</b>	밥/고구마죽 가쓰오유부장국 소고기연근조림 마늘쫀건새우볶음 호박볶음 배추김치	밥/단호박죽 두부된장찌개 계맛살튀김 돈채숙주볶음 깻잎나물 배추김치	밥/전복죽 순대국 해물동그랑땡 단호박찜 콩나물무침 배추김치	밥/호박야채죽 대구지리탕 두툼떡갈비 실곤약무침 취나물 배추김치	밥/소고기죽 어묵탕 안동찜닭 우영조림 호박미니새송이볶음 배추김치	밥/단호박죽 맑은콩나물국 청양풍간장불고기 두부조림 고구마순볶음 배추김치	밥/계살죽 해물짬뽕 소고기감자조림 마파가지 양배추겉절이 배추김치
	석박지	우민찌불고기	무생채	우불고기버섯볶음	연두부/양념장	고추지	콩치캔조림
<b>원산지 표시</b>	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) 코다리(러시아산) 참치캔:가다랑어(원양) 사골엑기스:사골(호주산) 만두:돼지(국내산) 진미채(페루산) 스모크햄:돼지(국내산) 떡갈비:돼지(국내산) 오징어젓:오징어(중국산) 메밀전병:돈육(국내산) 치킨너겟:닭(국내산) 해물동그랑땡:연육[어육살(중국산:갈치)]오징어(외국산:칠레,페루,중국등) 난자완스:돼지(국내산)닭(국내산) 섭산적:돼지(국내산)닭고기(국내산)쇠고기(호주산) 군만두:돼지(국내산) 햄:돼지,돈지방,닭고기(국산)						

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