

# 주간식단표(2021. 10.18 ~ 2021. 10.24)

	10월 18일	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 누룽지탕 옛날소세지피망볶음 삼색묵무침 오복지 배추김치	밥/호박야채죽 황태국 돈육간장불고기 파래자반 썩갓나물 배추김치	밥/소고기장국죽 미역미소장국 스크램블드에그 콩나물무침 양파장아찌 배추김치	밥/흑임자죽 아욱된장국 후랑크케찹조림 새우살무나물 더덕무침 배추김치	밥/계란죽 김치국 콩치캔조림 멸치파리고추볶음 죽순채볶음 배추김치	밥/브로콜리당근죽 계란파국 류산슬 숙주나물 짜사이채무침 배추김치	밥/계란죽 청국장 닭장조림 새송이버섯볶음 부추생채 배추김치
간식	베지밀	요플레	비피더스	검은콩두유	요플레	흰우유	비피더스
정성이 가득한 점심	흑미밥/닭죽 바지락순두부찌개 탕수육 꽃맛살영콘볶음 브로콜리깨소스무침 배추김치	기장밥/시금치된장죽 소고기무국 카레라이스 닭다리후라이드/강정소스 단감사과샐러드 배추김치	보리밥/단호박죽 차돌된장찌개 갈치무조림 돈육김치볶음 깻잎찜 깍두기	강낭콩밥/관자죽 불낙전골 순살아귀찜 어묵채간풍조림 양배추찜/쌈장 배추김치	흑미밥/녹두죽 도가니탕 오징어볶음/소면 늪은호박채전 고들빼기무침 배추김치	팔밥/새우살죽 시금치된장국 야채계란말이 가지나물 양상추샐러드/키위소스 배추김치	차조밥/표고버섯죽 소고기콩나물국 자반고등어구이 알감자조림 호박나물 배추김치
간식	홍삼즙	땅콩샌드/요구르트	바나나	찐고구마/주스	고칼슘영양갱	카스타드빵/우유	배안에도라지
건강을 생각 하는 저녁	밥/계란죽 오징어찌개 떡새우완자 실곤약잡채 오이생채 배추김치	밥/고구마죽 유채된장국 연양식불고기 건새우고추장볶음 청경채나물 배추김치	밥/전복죽 우거지해장국 난자완스 감자채볶음 미나리나물 배추김치	밥/호박야채죽 도토리묵채국 닭불고기 부추맛살전 도라지나물 배추김치	밥/닭죽 시래기된장국 소고기데리야끼소스볶음 두부부침/초간장 무생채 배추김치	밥/단호박죽 두부새우젓국 돈사태찜 표고버섯볶음 해파리냉채 배추김치	밥/소고기죽 감자수제비국 미니돈까스 무조림 오이맛살무침 배추김치
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 고춧가루:국내산 갈치:모로코산 오징어:칠레산 낙지:베트남산 참조기:중국산 코다리:러시아산, 사골엑기스(사골):호주산 참치캔(가다랑어):원양 스모크햄(돼지,닭):국내산 떡갈비(돼지):국내산 연양식불고기(돼지):국내산 치킨너겟(닭):국내산 동그랑땡(돼지):국내산(두부):외국산 후랑크소세지(돼지,닭):국내산 난자완스(돼지,닭):국내산 야채고기말이(돼지,닭):국내산 돈까스(돼지,닭):국내산						

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