

주간식단표(2022. 09.26~ 2022. 10.02)

	09월 26일	09월 27일	09월 28일	09월 29일	09월 30일	10월 01일	10월 02일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/들깨죽 유채된장국 돈채파프리카볶음 멸치고추장볶음 열무겉절이 배추김치	밥/옥수수죽 콩비지찌개 파채섭산적구이 오징어무조림 다시마튀각 배추김치	밥/녹두죽 김치국 닭살브로컬리볶음 꽃맛살야채샐러드 들깨고사리찜 배추김치	밥/감자야채죽 홍합미역국 계란찜 호박양송이볶음 무말랭이무침 배추김치	밥/연두부죽 들깨버섯토란탕 소고기양상추볶음 파리고추감자조림 간장깻잎지 배추김치	밥/브로컬리당근죽 호박새우젓찌개 콩치캔조림 표고우영조림 오징어젓갈무침 배추김치	밥/조갯살부추죽 근대된장국 돈채가지볶음 건새우그린빈스볶음 얼갈이생채 배추김치
	스크램블에그	고추잎나물	돈민짜마늘쫀볶음	명엽채조림	미역줄기볶음	견과류조림	명태초무침
간식	베지밀	블루베리요거트	비피더스	고칼슘두유	홍삼즙	딸기우유	캐플쥬스
정성이 가득한 점심	흑미밥/참치야채죽 복어채콩나물국 춘장찜닭 칼비빔면 취나물볶음 배추김치	기장밥/단호박죽 뼈없는감자탕 카레고등어구이 마파두부볶음 아삭고추무침 배추김치	현미밥/낙지야채죽 오징어찌개 피망잡채 버섯탕수 오이지무침 배추김치	차조밥/표고버섯죽 시금치된장국 훈제오리굴소스볶음 비엔나콩나물찜 부추적채무침 배추김치	기장밥/소고기야채죽 가락국수 양념순살치킨 맛살새송이볶음 새콤무생채 배추김치	흑미밥/게살죽 아욱된장국 돈육간장불고기 온두부&볶음김치 상추겉절이 깍두기	보리밥/새우살죽 청국장찌개 코다리조림 해물미나리전 삼색겨자냉채 배추김치
	단호박튀김	방풍나물장아찌	알감자조림	모듬야채피클	도토리묵&양념장	도라지무침	참나물두부무침
간식	초코파이&주스	토마토	요리교실	피넛샌드&요구르트	생크림요거트	카스테라&주스	검은깨두유
건강을 생각 하는 저녁	밥/땅콩죽 순두부계란국 가자미호박조림 백순대볶음 간장고추지 배추김치	밥/계란죽 바지락된장찌개 불낙볶음 붕어묵야채볶음 부추콩나물무침 배추김치	밥/흑임자죽 사골우거지국 갈치고구마순조림 팽이버섯전 청경채사과무침 배추김치	밥/복어죽 건새우무채국 깻잎고기전 고구마연근조림 알배추된장나물 배추김치	밥/고구마죽 콩나물국 오징어야채볶음 한입메밀전병 치커리오이무침 배추김치	밥/양송이버섯죽 어묵탕 새우완자조림 계란장조림 고들빼기무침 배추김치	밥/호박야채죽 들깨미역국 닭살데리야끼조림 물만두찜&초간장 곤드레나물볶음 배추김치
	각둑오이무침	가지전&양념장	멸치건파래볶음	베이컨양배추볶음	알마늘장아찌	느타리피망볶음	양상추흑임자샐러드
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 고등어:국내산 콩치캔:대만산, 낙지:베트남산, 황태채:러시아산 만두(돼지):국내산 참치캔(가다랑어):원양 스모크햄(돼지,닭):국내산 홍합:국내산, 바지락:국내산, 날치알:수입 가자미:미국 새우:베트남산 갈치:모로코, 삼치:국내산, 새우완자: 연육(베트남), 새우살(중국산), 코다리:러시아 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산,순대:돈창(국내산), 섭산적:돈육,닭(국산), 깻잎고기전:돈육(국산),치킨텐더:닭(국산)						

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