

# 주간식단표(2022. 10.03~ 2022. 10.09)

	10월 03일	10월 04일	10월 05일	10월 06일	10월 07일	10월 08일	10월 09일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 황태콩비지찌개 돈육콩나물볶음 고구마알밤조림 무채장아찌무침 배추김치	밥/들깨죽 누룽지탕 소고기연근조림 맛살느타리볶음 우거지된장지짐 배추김치	밥/땅콩죽 버섯매운탕 적어양념조림 돈민찌청포묵무침 궁채절임 배추김치	밥/흑임자죽 콩나물국 두반장닭살볶음 옛날소세지피망볶음 시금치두부무침 배추김치	밥/고구마야채죽 해물순두부백탕 가오리찜 견과우엉조림 열무나물 배추김치	밥/단호박죽 들깨무채국 소고기청경채볶음 어묵간pong소스볶음 멸치깻잎찜 배추김치	밥/브로컬리아채죽 유채된장국 돈육장조림 들깨토란대볶음 참나물생채 배추김치
	깻순볶음	고추튀각	단호박범벅	더덕무침	명란젓무침	계란후라이	복어채양념볶음
간식	검정콩두유	비피더스	오트요거트	스위트플럼	베지밀	바나나라떼	유기농ABC쥬스
정성이 가득한 점심	기장밥/닭야채죽 유부미소국 함박스테이크조림 매콤호박볶음 유자치커리무침 배추김치	곤드레밥/계란죽 홍합미역국 임연수구이 미트소스두부조림 브로컬리사과무침 배추김치	흑미밥/계살죽 시래기된장국 마늘보쌈 해물잡채 알배추쌈&쌈장 배추김치	차조밥/새우살죽 김치만두전골 맛초킹탕수 마늘쫄면치볶음 미나리숙주무침 배추김치	현미밥/소고기야채죽 닭곰탕 오징어야채볶음 메추리알감자조림 얼갈이겉절이 깍두기	흑미밥/낙지야채죽 온도토리묵채국 두부동그랑땡전 모듬버섯볶음 도라지오이무침 배추김치	병아리콩밥/녹두닭죽 소고기배추국 삼치무조림 돈육마파가지 취나물볶음 배추김치
	다시마채초장무침	무나물볶음	풋고추	골뱅이야채무침	오이지무침	참치김치볶음	새콤오이무침
간식	카스타드&주스	황도캔	롤링튀밥&요구르트	떠먹는 양갱	딸기요거트	크로와상&주스	곤약망고푸딩
건강을 생각 하는 저녁	밥/연두부죽 동태찌개 표고계란찜 햄마늘쫄볶음 양파오이장아찌 배추김치	밥/옥수수죽 우렁된장찌개 고추장닭불고기 감자흑임자볶음 가지나물 배추김치	밥/참치야채죽 낙지연포탕 고추마요떡갈비 건새우볶음 상추겉절이 배추김치	밥/복어죽 아욱된장국 깻잎제육볶음 새송이간장조림 부추생채 배추김치	밥/양송이버섯죽 우거지탕 돈갈비찜 김치전 자반액젓무침 배추김치	밥/표고버섯죽 조개탕 치킨까스&파인소스 컬리플라워볶음 비트양배추초절임 배추김치	밥/감자야채죽 부추계란국 류산슬 두부스틱강정 단무지무침 배추김치
	야채크로켓	양배추찜	가마보꼬조림	베이컨감자전	해파리냉채	쥐어채볶음	생깻잎지
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 고등어:국내산 공치캔:대만산, 낙지:베트남산, 황태채:러시아산 만두(돼지):국내산 참치캔(가다랑어):원양 스모크햄(돼지,닭):국내산 홍합:국내산, 바지락:국내산, 동태:러시아, 임연수:수입 가자미:미국 새우:베트남산 갈치:모로코, 함박스테이크:돈육,닭(국산), 적어:미국, 가오리:외국산, 삼치:국내산 바지락: 국산,바지락살:중국, 오징어:칠레산, 떡갈비:돈육(국산), 탕수육:돈육(국산), 두부동그랑땡:돈육(국산),치킨까스:닭(국산)						

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