

주간식단표(2022. 10.10~ 2022. 10.16)

	10월 10일	10월 11일	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/흑임자죽 홍합어묵탕 오징어파리고추볶음 도라지고사리볶음 물미역오이무침 배추김치	밥/고구마죽 소고기미역국 고등어김치찜 파프리카새송이볶음 토마토치커리무침 배추김치	밥/들깨죽 열무된장국 돼지고기마늘쫀볶음 도토리묵야채무침 모듬콩조림 배추김치	밥/녹두죽 누룽지탕 닭살감자조림 부들어묵볶음 브로컬리&초장 배추김치	밥/땅콩죽 두부김치찌개 참치야채볶음 베이컨그린빈스볶음 오이지무침 배추김치	밥/연두부죽 호박고추장찌개 우채메란조림 느타리버섯볶음 고추잎무침 배추김치	밥/옥수수죽 사골우거지국 로제소스미트볼볶음 두부조림 취나물볶음 배추김치
	알타리김치	간장무말랭이무침	호박오가리나물	오복지무침	팽이버섯양념조림	들기름알배추나물	오징어젓갈무침
간식	GT담백한 두유	복숭아요거트	비피더스	아몬드잣두유	배안에도라지	감귤쥬스	검은깨두유
정성이 가득한 점심	흑미밥/소고기야채죽 김치수제비국 통살새우까스 우엉잡채 청경채겉절이 배추김치	기장밥/참치야채죽 바지락된장찌개 닭볶음탕 야채튀김 고추지무침 배추김치	현미밥/계살죽 뼈없는갈비탕 가자미조림 오징어부추전 알배추겉절이 깍두기	차조밥/계란죽 해물탕 소고기버섯볶음 파스타샐러드 얼갈이쌈장무침 배추김치	나물비빔밥/계살죽 건새우아욱국 궁중섭산적조림 계란후라이 요거트과일샐러드 배추김치	보리밥/낙지야채죽 들깨오리탕 계란찜 오징어야채초무침 양념깻잎무침 배추김치	흑미밥/닭야채죽 청국장찌개 코다리무조림 김말이튀김 상추겉절이 배추김치
	모듬야채피클	오이소박이	돌산갯절임	네모명태전	열무겉절이	청경채굴소스볶음	크래미숙주무침
간식	꿀호떡&쥬스	단감	생신잔치	약과&요구르트	골드키위요거트	햇감자&식혜	짜먹는애플
건강을 생각 하는 저녁	밥/콩죽 호박새우젓찌개 순살아귀찜 스크램블에그 파래김구이&양념장 배추김치	밥/단호박죽 시래기된장국 소고기데리야끼볶음 두부구이&초간장 미나리무생채 배추김치	밥/표고버섯죽 북어채무국 주꾸미볶음 비빔만두 콩나물무침 배추김치	밥/흑임자죽 시금치된장국 동태살강정 새우젓호박볶음 미니새송이초절임 배추김치	밥/양송이버섯죽 조갯살미역국 두반장제육볶음 알감자조림 명이나물절임 배추김치	밥/새우살죽 콩비지찌개 조기찜 단호박전 푹고추멸치볶음 배추김치	밥/브로컬리당근죽 맑은콩나물국 돈육김치찜 표고버섯죽순볶음 부추겉절이 배추김치
	방풍나물무침	고추쌈장무침	건파래무침	멸치무조림	가지나물	곤드레나물볶음	무채장아찌무침
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 공치캔:대만산, 낙지:베트남산, 황태채:러시아산 만두(돼지):국내산 참치캔(가다랑어):원양 스모크햄(돼지,닭):국내산 동태:러시아산 홍합:국내산, 아귀:국산, 코다리:러시아 가자미:미국 새우:베트남산, 조기:국산,코다리: 러시아, 주꾸미:베트남산, 꽃게:중국산,새우까스:새우,오징어(중국산) 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산, 섭산적:돈육,소고기(국산),코다리강정:코다리(러시아), 미트볼:돈육,닭(국산)						

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