

# 주간식단표(2022. 10.17~ 2022. 10.23)

	10월 17일	10월 18일	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 얼갈이된장국 닭안심장조림 크래미새송이볶음 다시마튀각 배추김치	밥/감자야채죽 김치국 돈채호박볶음 두부흑임자샐러드 파리고추멸치조림 배추김치	밥/들깨죽 유채된장국 코다리감자조림 해물브로컬리볶음 오복지무침 배추김치	밥/흑임자죽 오징어무국 소고기부추볶음 고추장연근조림 우거지된장지짐 배추김치	밥/단호박죽 소고기샤브샤브국 토마토스크램블에그 건새우마늘쫄볶음 쌈다시마&초장 배추김치	밥/고구마죽 시래기된장국 돈사태찜 참치두부조림 깐마늘고추지 배추김치	밥/연두부죽 조갯살미역국 병어양념찜 곤약메란조림 무나물볶음 배추김치
	유자단무지채무침	깍둑오이무침	우민짜야채볶음	창란젓무침	볼어묵조림	열무김치	삼색겨자냉채
간식	베지밀	오트요거트	검정콩우유	비피더스	오미자에이드	고칼슘두유	한라봉쥬스
정성이 가득한 점심	차조밥/새우살죽 순두부찌개 훈제오리겨자무침 그린빈스감자볶음 도토리묵김치무침 배추김치	흑미밥/소고기야채죽 열무된장국 임연수무조림 만두그라탕 참나물생채 배추김치	현미밥/계살죽 콩나물국 닭보쌈&파채 팽이버섯계란전 무쌈 배추김치	기장밥/낙지야채죽 육개장 야채고기말이찜 열무비빔국수 들깨호박볶음 배추김치	김밥볶음밥/참치야채죽 가쓰오장국 바삭간장불고기 케이준감자튀김 블루베리그린샐러드 배추김치	차조밥/계란죽 누룽지닭곰탕 갈치구이 한식잡채 얼갈이겉절이 깍두기	흑미밥/닭야채죽 부추계란탕 소고기숙주볶음 해물완자조림 청경채무침 배추김치
	메밀전병	연두부&양념장	총각김치	멸치고구마순조림	방풍나물장아찌	김부각	알배추&쌈장
간식	단팥호빵&쥬스	바나나	애플안에 진저	찐고구마&매실차	골드키위푸레	딸기요거트	사과잼쿠키&요구르트
건강을 생각 하는 저녁	밥/표고버섯죽 대구지리탕 연양식불고기 어묵채볶음 단배추나물 배추김치	밥/복어죽 사골버섯찌개 쭈돈불고기 단호박팔찜 취나물볶음 배추김치	밥/땅콩죽 옥수수스프 두부카츠 알감자새송이조림 비트양파절임 배추김치	밥/옥수수죽 된장찌개 김치닭살볶음 칠리가지튀김 숙갓두부무침 배추김치	밥/양송이버섯죽 매생이홍합국 순살삼치구이 올방개묵&양념장 오이치커리무침 배추김치	밥/브로컬리당근죽 황태해장국 난자완스 오미산적구이 짜사이채무침 배추김치	밥/흑임자죽 감자고추장찌개 돈육파인애플폭찜 호박깻잎전 묵은지들기름볶음 배추김치
	고추장마늘쫄지무침	계란후라이	깻순볶음	된장깻잎	돈민짜표고볶음	상추무침	사과고구마샐러드
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, 대구: 원양산, 삼치:국산 가자미:미국 새우:베트남산, 병어:국산,코다리: 러시아, 쭈꾸미:베트남산, 갈치:모로코, 임연수:수입, 고기말이:돈육,닭(국산) 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산, 미트볼:돈육,닭(국내산), 연양식불고기:돈육(국산), 두부카츠:대두(국산),해물완자:오징어(외국산)						

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