

# 주간식단표(2022. 10.24~ 2022. 10.30)

	10월 24일	10월 25일	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/들깨죽 유채된장국 참치김치볶음&온두부 베이컨마늘쫄볶음 숙주나물 배추김치	밥/옥수수죽 누룽지탕 우채청경채볶음 감자볶음 오징어젓무말랭이무침 배추김치	밥/녹두죽 물만두계란국 코다리시래기조림 맛살컬리플라워볶음 모듬장아찌 배추김치	밥/흑임자죽 된장찌개 소고기샐러드 건포도우엉채조림 고들빼기무침 배추김치	밥/브로콜리당근죽 김치콩나물국 돈육느타리볶음 마파두부볶음 양배추찜&쌈장 배추김치	밥/계살죽 유부미소국 적어양념조림 총알새송이볶음 열무나물 배추김치	밥/표고버섯죽 얼갈이된장국 닭가슴살겨자무침 고구마연근조림 참나물두부무침 배추김치
	오이소박이	토마토그린샐러드	클로렐라묵&양념장	오이볶음	알타리김치	고추튀각	김구이
간식	오트요거트	GT담백한 두유	마시는샐러드쥬스	비피더스	아몬드젓두유	생크림요거트	짜먹는애플
정성이 가득한 점심	기장밥/계란죽 황태콩비지찌개 닭갈비 야채춘권&칠리소스 물미역야채무침 배추김치	현미밥/낙지야채죽 동태찌개 돈육계란장조림 파리고추어묵볶음 실곤약야채무침 배추김치	흑미밥/복어죽 아욱된장국 사천식불고기 버섯탕수 상추쌈&쌈장 열무김치	차조밥/닭야채죽 잔치국수 김치치즈떡갈비 감자양파조림 치커리유자청무침 배추김치	흑미밥/새우살죽 소고기미역국 고등어양념구이 계란찜 취나물볶음 배추김치	완두콩밥/계란죽 청국장찌개 돈갈비찜 연두부&양념장 우민찌가지볶음 배추김치	보리밥/참치야채죽 숙갓어묵탕 불낙볶음 동그랑땡전 부추콩나물무침 배추김치
	호박오가리나물	알배추된장나물	새우무나물볶음	명란젓무침	궁채절임	녹두전	오이지무침
간식	사과	단호박부꾸미&수정과	요리교실	곡물강정&요구르트	밀감푸딩	미니와플&주스	검은콩두유
건강을 생각 하는 저녁	밥/땅콩죽 사골곰탕 가자미조림 탕평채 얼갈이겉절이 깍두기	밥/고구마죽 건새우무채국 고기산적조림 백순대야채볶음 새송이초무침 배추김치	밥/소고기야채죽 홍합미역국 오징어콩나물찜 옛날소세지부침 고사리들깨볶음 배추김치	밥/연두부죽 시금치된장국 대패오리불고기 배추전 부추오이무침 배추김치	밥/양송이버섯죽 호박새우젓찌개 닭볶음탕 피망잡채 새콤무생채 배추김치	밥/단호박죽 감자수제비국 연어치즈까스 견과건새우볶음 사과청경채겉절이 배추김치	밥/녹두죽 돈육김치찌개 삼치무조림 느타리호박볶음 꽃맛살샐러드 배추김치
	깻잎고기전	아몬드멸치볶음	더덕무침	고구마튀김	파리고추찜	메추리알조림	갈비만두&초간장
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, 적어: 미국산, 삼치: 국산, 동그랑땡: 돈육(국산), 떡갈비: 돈육(국산) 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산, 미트볼:돈육,닭(국내산), 고기산적:닭,돼지(국산), 순대:돈창(국산), 연어까스:연어(러시아산)						

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