

주간식단표(2022. 10.31~ 2022. 11.06)

	10월 31일	11월 01일	11월 02일	11월 03일	11월 04일	11월 05일	11월 06일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/땅콩죽 건새우미역국 날치알스크램블에그 우민찌우영조림 들깨토란대볶음 배추김치	밥/흑임자죽 호박새우젓찌개 꽂치캔김치조림 잡채어묵메란조림 숙주나물 배추김치	밥/녹두죽 콩나물국 찢은돈장조림 카레감자채볶음 가지나물 배추김치	밥/브로컬리당근죽 청국장찌개 우채그린빈스볶음 느타리후랑크볶음 치커리흑임자무침 배추김치	밥/옥수수죽 누룽지탕 가오리찜 매콤감자조림 돌산갓절임 배추김치	밥/단호박죽 근대된장국 돈육파프리카볶음 새우살가지볶음 오복지무침 배추김치	밥/호박야채죽 김치찌개 새송이너비아니구이 베이컨숙주볶음 열무고추장무침 배추김치
간식	검은깨두유	딸기요거트	캐플쥬스	비피더스	베지밀	홍삼즙	바나나두유
정성이 가득한 점심	차조밥/소고기야채죽 시래기된장국 멘치카츠&사과소스 양송이두부조림 청포도그린샐러드 배추김치	흑미밥/새우살죽 백합조개탕 콩나물불고기 메밀전병 아삭고추쌈장무침 배추김치	현미밥/낙지야채죽 닭개장 조기구이 모듬버섯볶음 알배추겉절이 깍두기	기장밥/닭야채죽 짬뽕순두부찌개 짜장면 간소새우 단무지무침 배추김치	흑미밥/참치야채죽 꽃게된장찌개 계란말이 누드순대야채볶음 오이지무침 배추김치	차조밥/양송이버섯죽 소고기해장국 갈치고구마순조림 포자만두찜&초간장 상추깻잎무침 배추김치	보리밥/계란죽 사골황태국 안동찜닭 옥수수맛살전 곤드레나물볶음 배추김치
간식	떠먹는 양갱	카스텔라&쥬스	감귤	치즈롤빵&두유	블루베리요거트	롤링튀밥&요구르트	곤약망고푸딩
건강을 생각 하는 저녁	밥/고구마죽 복어채무국 돈사태단호박찜 표고죽순채볶음 브로컬리냉채 배추김치	밥/연두부죽 크래미계란국 해물칠리볶음 건새우연근튀김 취나물볶음 배추김치	밥/계살죽 아욱된장국 두부가라아게 굴소스호박볶음 양념깻잎무침 배추김치	밥/감자야채죽 조갯살매생이국 대구무조림 게맛살계란부침 청경채겉절이 배추김치	밥/표고버섯죽 김치어묵국 바베큐닭살볶음 야채고로케 참나물무생채 배추김치	밥/홍합부추죽 팽이미소국 소고기당면볶음 봉어묵야채볶음 마늘쫀고추장무침 배추김치	밥/들깨죽 콩가루배추국 순살가자미구이 단호박고구마조림 유자무채초절임 배추김치
원산지 표시	밥,죽,누룽지(백미,현미,흑미,참쌀:국내산) 콩비지,두부류:대두(외국산) 닭,오리:국내산 소고기:호주산 돼지고기:국내산 배추김치(배추,고춧가루:중국산) 고춧가루:국내산 고등어:국내산 꽂치캔: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, 조기: 국내산, 가오리:외국산, 갈치:모로코 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산, 멘치카츠:닭(국내산),메밀전병:돈육(국내산), 두부가라아게:대두(국산),너비아니:돈육(외국산)						

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