

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 공치캔김치조림 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 |
| | 새송이초절임 | 총각김치 | 명태초무침 | 낙지젓무침 | 크래미미역줄기볶음 | 봄동무침 | 건파래볶음 |
| 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 상추겉잎무침 배추김치 | 보리밥/계란죽 사골황태국 안동찜닭 옥수수맛살전 곤드레나물볶음 배추김치 |
| | 방풍나물장아찌 | 모듬콩조림 | 다시마채초장무침 | 숙갓두부무침 | 견과류조림 | 오징어야채전 | 과일샐러드 |
| 간식 | 떠먹는 양갱 | 카스텔라&주스 | 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/게살죽 아욱된장국 두부가라아게 굴소스호박볶음 양념겉잎무침 배추김치 | 밥/감자야채죽 조갯살매생이국 대구무조림 게맛살계란부침 청경채겉절이 배추김치 | 밥/표고버섯죽 김치어묵국 바베큐닭살볶음 야채고로케 참나물무생채 배추김치 | 밥/홍합부추죽 팽이미소국 소고기당면볶음 붕어묵야채볶음 마늘쫄고추장무침 배추김치 | 밥/들깨죽 콩가루배추국 순살가자미구이 단호박고구마조림 유자무채초절임 배추김치 |
| | 멸치고추장볶음 | 깍둑오이무침 | 도라지볶음 | 파래김구이&양념장 | 소고기장조림 | 양배추찜&강된장 | 두부적스테이크 |
| 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 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, 조기: 국내산, 가오리:외국산, 갈치:모로코 바지락: 국산,바지릭살: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.