

# 주간식단표(2022. 11.07~ 2022. 11.13)

	11월 07일	11월 08일	11월 09일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 순두부백탕 모듬장조림 도라지고사리볶음 오징어젓갈무침 배추김치	밥/고구마죽 호박고추장찌개 고등어시래기조림 그린빈스스타리볶음 무채장아찌무침 배추김치	밥/흑임자죽 들깨미역국 돈채마늘쫄볶음 밤연근조림 북어채양념볶음 배추김치	밥/단호박죽 누룽지탕 데리야끼완자조림 크래미새송이볶음 고추잎무침 배추김치	밥/시금치된장죽 가쓰오장국 닭안심고구마조림 가지간퐁소스볶음 쌈다시마&초장 배추김치	밥/계살죽 콩비지찌개 소고기팽이버섯볶음 매콤우영볶음 참나물겉절이 배추김치	밥/땅콩죽 소고기배추국 참치야채볶음 오징어야채초무침 취나물볶음 배추김치
	나박김치	우민찌야채볶음	백년초묵&양념장	부추두부무침	열무김치	단호박범벅	다시마튀각
간식	검정콩두유	비피더스	골드키위요거트	스위트플럼	베지밀	딸기우유	유기농ABC쥬스
정성이 가득한 점심	흑미밥/계란죽 해물알탕 깻잎고기전 부추잡채 치커리오리엔탈무침 배추김치	기장밥/전복야채죽 바지락수제비국 닭봉조림 김치전 콩나물무침 배추김치	현미밥/새우살죽 소고기샤브샤브국 코다리무조림 미트볼로제소스조림 열무겉절이 배추김치	차조밥/소고기야채죽 유채된장국 돈육김치찜 카레볶음우동 골뱅이야채무침 배추김치	전주식비빔밥/들깨죽 홍합미역국 연양식불고기 계란후라이 단감사과샐러드 배추김치	귀리밥/낙지야채죽 순살감자탕 임연수구이 건새우호박볶음 알마늘고추지 깍두기	흑미밥/닭야채죽 북어계란국 류산슬 햄감자조림 짜사이채무침 배추김치
	초석잠절임	돌산갓김치	더덕무침	깻순볶음	명엽채볶음	도라지무침	딴심&초장
간식	햇감자&매실차	고기찐빵&주스	생신잔치	바나나	카스타드&요구르트	복숭아요거트	아몬드잣두유
건강을 생각 하는 저녁	밥/브로컬리당근죽 아욱된장국 오징어파리고추볶음 참치새송이조림 물미역오이무침 배추김치	밥/표고버섯죽 사골우거지국 돼지고기된장구이 만두탕수 명이나물절임 배추김치	밥/연두부죽 오징어찌개 순살양념치킨 베이컨청경채볶음 꼬들단무지무침 배추김치	밥/양송이버섯죽 버섯토란탕 가자미양념찜 오미산적구이 봄동겉절이 배추김치	밥/참치야채죽 새우젓콩나물국 참스테이크 해물브로컬리볶음 비트무절임 배추김치	밥/흑임자죽 근대된장국 춘장찜닭 들기름두부구이 썩갓상추겉절이 배추김치	밥/옥수수죽 우렁된장찌개 순살아귀찜 느타리버섯계란전 얼갈이쌈장무침 배추김치
	알배추무침	풋고추&쌈장	가마보꼬조림	총각김치	알감자고추장조림	멸치묵은지조림	오이소박이
원산지 표시	밥,죽,누룽지(백미,현미,흑미,찹쌀: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, 아귀:국산 가자미:미국 새우:베트남산, 곤이:러시아, 코다리: 러시아, 임연수: 수입산, 동태알:미국, 동그랑땡:돈육(국내산), 연양식불고기:돈육(국산) 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산, 깻잎고기전:돈육(국내산), 미트볼:돈육,닭(국내산), 치킨텐더:닭(국내산), 우렁:베트남						

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