

# 주간식단표(2022. 11.14~ 2022. 11.20)

	11월 14일	11월 15일	11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/흑임자죽 소고기미역국 브로컬리스크램블에그 호박버섯볶음 멸치깻잎찜 배추김치	밥/들깨죽 김치순두부국 우채가지볶음 일본풍채소조림 무말랭이무침 배추김치	밥/고구마죽 시래기된장국 임연수조림 견과멸치볶음 도토리묵오이무침 배추김치	밥/녹두죽 청국장찌개 돈채고사리볶음 게맛살피망볶음 건파래볶음 배추김치	밥/땅콩죽 부추계란국 닭살표고조림 무들깨나물 곤드레절임 배추김치	밥/표고버섯죽 두부김치찌개 가지미양념찜 우채청포묵무침 고들빼기무침 배추김치	밥/브로컬리당근죽 북어해장국 간장불고기 들깨죽순볶음 알배추나물 배추김치
	돈장조림	세발나물무침	총각김치	쪽파무생채	물미역&초장	오이소박이	고추튀각
간식	검은깨두유	생크림요거트	진한망고쥬스	비피더스	GT담백한두유	단호박식혜	배안에도라지
정성이 가득한 점심	현미밥/새우살죽 홍합탕 훈제오리숙주볶음 고구마고로케 새콤청경채겉절이 배추김치	기장밥/닭야채죽 사골곰탕 삼치옛장구이 부들어묵볶음 도라지오이무침 깍두기	흑미밥/계살죽 건새우미역국 돈육김치볶음&온두부 카레감자채볶음 얼갈이쌈장무침 배추김치	차조밥/전복야채죽 단호박스프 순살치킨까스 메추리알새송이조림 취나물볶음 배추김치	보리밥/소고기야채죽 해물칼국수 손만두찜 햄마늘쫄볶음 오복지무침 배추김치	기장밥/계란죽 시금치된장국 돈갈비찜 오징어부추전 숙주나물 배추김치	흑미밥/낙지야채죽 호박고추장찌개 코다리무조림 김말이튀김 참나물무침 배추김치
	팬이버섯양념조림	브로컬리참깨무침	콜라비사과생채	오이지무침	봄동겉절이	김구이	양상추흑임자샐러드
간식	피넛샌드&쥬스	단감	단팥호빵&두유	한라봉퓨레	마가렛&요구르트	딸기요거트	황도
건강을 생각 하는 저녁	밥/단호박죽 봄동된장국 쭈둔불고기 크래미컬리플라워볶음 열무무침 배추김치	밥/참치야채죽 호박새우젓찌개 함박스테이크조림 미니새송이초절임 깻순볶음 배추김치	밥/옥수수죽 유부미소국 새우완자전 과리고추표고볶음 궁채절임 배추김치	밥/연두부죽 열무된장국 방어감자조림 새우호박볶음 콩나물냉채 배추김치	밥/양송이버섯죽 파개장 네모동태전 마파두부볶음 가지나물 배추김치	밥/녹두죽 숙갓어묵탕 파채섭산적구이 푹고추감자조림 물파래무침 배추김치	밥/조갯살야채죽 오리탕 표고버섯계란찜 호두연근조림 사과치커리무침 배추김치
	황태무조림	창란젓무침	상추겉절이	생깻잎지	열무김치	시래기된장지짐	파프리카버섯볶음
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 가지마:미국,코다리: 러시아, 임연수: 수입산, 치킨까스:닭(국산), 방어:국내산, 동태전:명태(러시아), 섭산적:돈육,닭(국산) 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산, 함박스테이크:돈육(국산),소고기(호주산), 새우완자:연육(베트남), 새우살(중국산)						

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