

# 주간식단표(2022. 11.21~ 2022. 11.27)

	11월 21일	11월 22일	11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
<b>행복을 여는 아침</b>	밥/녹두죽 건새우아욱국 데리야끼닭살조림 멸치고구마순볶음 봄동된장나물 배추김치	밥/옥수수죽 콩비지찌개 조기양념찜 단호박고구마조림 자반액젓무침 배추김치	밥/흑임자죽 버섯찌개 우민찌두부조림 해물죽순볶음 아삭고추장아찌 배추김치	밥/양송이버섯죽 유채된장국 돈채숙주볶음 삼색묵무침 고사리나물볶음 배추김치	밥/들깨죽 순두부찌개 삼치무조림 물만두찜&양념장 고추잎무침 배추김치	밥/콩죽 호박고추장찌개 닭살굴소스볶음 느타리버섯초무침 크래미미역줄기볶음 배추김치	밥/브로콜리당근죽 황태미역국 돈사태시래기찜 쥐어채마늘쫄볶음 오이치커리무침 배추김치
	<b>돌산갓김치</b>	<b>알타리김치</b>	<b>메추리알곤약조림</b>	<b>명란젓무침</b>	<b>소고기오이볶음</b>	<b>숙주나물</b>	<b>김부각</b>
<b>간식</b>	베지밀	마시는샐러드쥬스	딸기요거트	비피더스	고칼슘두유	홍삼즙	짜먹는애플
<b>정성이 가득한 점심</b>	현미밥/참치야채죽 김치콩나물국 숯붓맛소고기볶음 팽이버섯계란전 시금치나물 배추김치	기장밥/새우살죽 시래기된장국 돈육보쌈 느타리호박볶음 상추쌈&땅콩쌈장 배추김치	완두콩밥/전복야채죽 소고기해장국 적어양념조림 표고버섯탕수 열무나물무침 배추김치	흑미밥/낙지야채죽 조갯살미역국 눈꽃치즈닭갈비 맛살스크램블에그 미나리무생채 배추김치	차조밥/계란죽 유부우동 새우튀김&사우전소스 중화풍가지볶음 참나물유자청무침 배추김치	보리밥/소고기야채죽 맑은대구탕 파리고추계란장조림 어묵감자채볶음 양념깻잎무침 배추김치	흑미밥/닭야채죽 얼갈이된장국 오징어호박볶음 새송이우영채조림 콘맛살샐러드 배추김치
	<b>모듬야채피클</b>	<b>고추잎무말랭이무침</b>	<b>마늘쫄지양념무침</b>	<b>호박오가리나물</b>	<b>열무김치</b>	<b>숙갓나물</b>	<b>녹두전</b>
<b>간식</b>	약밥&수정과	사과	요리교실	쉬폰케익&주스	감귤	찐고구마&주스	검정콩우유
<b>건강을 생각 하는 저녁</b>	밥/감자야채죽 오징어배추국 난자완스 피망잡채 오이지무침 배추김치	밥/게살죽 들깨무채국 닭볶음탕 타코야끼 청경채나물 배추김치	밥/호박야채죽 꽃게된장찌개 고기경단야채조림 참치김치볶음 사과실곤약무침 깍두기	밥/단호박죽 북어콩나물국 갈치구이 베이컨컬리볶음 들기름알배추나물 배추김치	밥/표고버섯죽 근대된장국 고들빼기돈육볶음 연근흑임자무침 물미역&초장 배추김치	밥/연두부죽 매생이홍합국 소고기부추볶음 고추장멸치볶음 양배추숙쌈 배추김치	밥/땅콩죽 들깨수제비국 가자미조림 두부스틱강정 봄동겉절이 배추김치
	<b>취나물볶음</b>	<b>볼어묵볶음</b>	<b>파리고추찜</b>	<b>석박지</b>	<b>상추겉절이</b>	<b>메밀전병</b>	<b>알마늘장아찌</b>
<b>원산지 표시</b>	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 가자미:미국,코다리: 러시아, 임연수: 수입산, 조기:국내산, 적어:미국산, 갈치:모로코, 삼치: 국산, 대구: 원양산, 고기경단:돈육(국내산) 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산,미트볼:닭,돈육(국내산),타코야끼:문어(중국산), 새우튀김:새우(베트남)						

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