

주간식단표(2022. 11.28~ 2022. 12.04)

	11월 28일	11월 29일	11월 30일	12월 01일	12월 02일	12월 03일	12월 04일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/흑임자죽 팽이버섯미소국 야채고기말이조림 토마토스크램블에그 무채장아찌무침 배추김치	밥/계살죽 숙갓조개탕 가오리찜 호박들깨볶음 고들빼기무침 배추김치	밥/옥수수죽 홍합미역국 돈육장조림 견과견새우볶음 깻순나물 배추김치	밥/녹두죽 열무된장국 공치캔김치조림 느타리그린빈스볶음 봄동겉절이 배추김치	밥/단호박죽 맑은콩나물국 굴소스소고기볶음 도라지고사리볶음 물미역야채무침 배초김치	밥/양송이버섯죽 누룽지탕 찰떡궁합떡갈비 돈민찌가지볶음 숙주나물 배추김치	밥/고구마죽 바지락순두부찌개 돼지고기죽순볶음 햄새송이볶음 다시마튀각 배추김치
	나박김치	유채나물무침	오이소박이	더덕무침	모듬콩조림	명태초무침	상추된장초무침
간식	GT담백한 두유	블루베리요거트	딸바라떼	검은깨두유	비피더스	사과케일쥬스	아몬드잣두유
정성이 가득한 점심	기장밥/양송이버섯죽 갈비탕 갈치감자조림 옛날소세지전 참나물무침 깍두기	흑미밥/참치야채죽 우렁된장찌개 불낙볶음 야채튀김 물파래무침 배추김치	현미밥/소고기야채죽 동태찌개 날치알계란찜 매콤감자조림 누룽지그린샐러드 배추김치	차조밥/새우살죽 북어채계란국 짬뽕불고기 두부구이&달래장 꼬막살야채무침 배추김치	기장밥/전복야채죽 종합어묵탕 바몬드카레라이스 닭다리후라이드 유자무채초절임 배추김치	보리밥/닭야채죽 버섯전골 레몬임연수구이 베이컨감자채볶음 들깨취나물볶음 배추김치	흑미밥/계란죽 소고기미역국 두부적스테인크 오징어무조림 세발나물무침 배추김치
	된장깻잎지	알배추쌈&쌈장	총각김치	명엽채볶음	파리고추멸치조림	파래김구이&양념장	방풍나물장아찌
간식	미니와플&주스	배	요리교실	카스텔라&주스	바나나	구운계란&식혜	떠먹는 양갱
건강을 생각 하는 저녁	밥/들깨죽 양송이스프 생선까스&타르타르 새우살무나물볶음 모듬야채피클 배추김치	밥/감자야채죽 온도토리묵채국 닭불고기 모듬버섯볶음 돌나물냉채 배추김치	밥/연두부죽 호박고추장찌개 팔보채 군만두&초간장 단무지무침 배추김치	밥/흑임자죽 사골우거지국 해물완자조림 부추순대찜 오이고추쌈장무침 배추김치	밥/땅콩죽 시금치된장국 대구무조림 돈육김치볶음 토마토치커리무침 배추김치	밥/낙지야채죽 콩가루배추국 훈제오리겨자무침 땅콩연근조림 오이생채 배추김치	밥/표고버섯죽 청국장찌개 코다리콩나물찜 견새우호박채전 얼갈이나물 배추김치
	열무김치	오이지무침	시금치무침	낙지젓무침	사과고구마샐러드	돌산갓절임	우민찌야채볶음
원산지 표시	밥,죽,누룽지(백미,현미,흑미,찰쌀: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, 임연수:외국산 만두(돼지):국내산 참치캔(가다랑어):원양 스모크햄(돼지,닭):국내산 동태:러시아산 홍합:국내산, 대구: 원양산, 삼치:국산 가자미:미국,코다리: 러시아, 갈치:모로코, 삼치: 국산, 대구: 원양산, 가오리:외국산, 해물완자:오징어(칠레),떡갈비:돈육(국산) 바지락: 국산,바지락살:중국, 오징어:칠레산,고기말이:돈육(국산), 생선까스:중국산, 꼬막살:국산,닭다리후라이드:닭(국내산),스테이크:돈육(국산)						

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