

# 주간식단표( 2023. 09.18~ 2023. 09.24)

	9월 18일	9월 19일	9월 20일	9월 21일	9월 22일	9월 23일	9월 24일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/들깨죽 황태미역국 적어양념조림 중화식그린빈스볶음 알배추나물 배추김치	밥/흑임자죽 부추재첩국 돈채호박볶음 해물완자야채조림 파래김구이&양념장 배추김치	밥/게살죽 누룽지탕 참치감자짜글이 새우살토란대볶음 고추잎지무침 배추김치	밥/녹두죽 유채된장국 조기양념찜 오징어브로컬리볶음 자반액젓무침 배추김치	밥/연두부죽 청국장찌개 소고기청경채볶음 볼어묵야채볶음 오징어젓무채무침 배추김치	밥/옥수수죽 소고기배추국 토마토스크램블에그 미니새송이조림 열무고추장무침 배추김치	밥/호박야채죽 맑은콩나물국 닭살두반장볶음 메추리알맛살조림 양념깻잎지 배추김치
	고추튀각	참나물겉절이	팬이버섯조림	무생채	양배추숙채	동치미	열무김치지짐
간식	고칼슘블랙두유	복숭아비피더스	달밤라떼	골드키위요거트	달콤한베지밀	홍삼즙	단호박식혜
정성이 가득한 점심	강낭콩밥/참치야채죽 콩비지찌개 불낙볶음 들기름막국수 가마보꼬야채조림 배추김치	기장밥/단호박죽 설렁탕 카레임연수구이 곤약우엉조림 취나물들깨볶음 깍두기	현미밥/전복야채죽 꽃게된장찌개 돈사태김치찜 계란장조림 요거트과일샐러드 열무김치	흑미밥/소고기야채죽 건새우미역국 바베큐닭봉조림 새송이호박볶음 도라지오이무침 배추김치	보리밥/표고버섯죽 바지락칼국수 모듬해물부추전 손만두찜&초간장 얼갈이겉절이 배추김치	차조밥/새우살죽 동태찌개 고들빼기제육볶음 카레감자채볶음 치커리무침 배추김치	흑미밥/낙지야채죽 시금치된장국 가자미조림 소고기탕평채 멸치마늘종볶음 배추김치
	생깻잎지	고추장아찌	마늘쫀양념무침	병아리콩조림	곤드레볶음	가지찜&양념장	목이버섯냉채
간식	사과	크로와상&주스	약밥&매실차	찐빵&주스	바나나	포도요거트	마가렛&요구르트
건강을 생각 하는 저녁	밥/계란죽 감자다시마국 돈육표고장조림 케이준치킨샐러드 무짬지채무침 배추김치	밥/땅콩죽 우거지해장국 로제찜닭 명란두부조림 느타리버섯초무침 배추김치	밥/양송이버섯죽 들깨수제비국 네모동태전 우채죽순볶음 깻순무침 배추김치	밥/흑임자죽 북어계란국 짜장돈육불고기 고구마고로케 상추오리엔탈무침 배추김치	밥/닭야채죽 유부김치국 삼치무조림 난자완스 숙주오이무침 배추김치	밥/소고기야채죽 홍합미역국 홍초오징어볶음 두부견과류조림 호박채볶음 배추김치	밥/들깨죽 순두부백탕 떡갈비피망볶음 팬이버섯계란전 쌈다시마&초장 배추김치
	가지나물	오이소박이	모듬야채피클	땅콩명엽채조림	알타리김치	창란젓무침	알감자조림
원산지 표시	밥,잡곡(백미,현미,흑미,참쌀녹두:국내산) 콩비지,두부류:대두(외국산), 닭,오리:국내산, 소고기:호주산, 돼지고기:국내산,삼겹:칠레,전복:국산 배추김치(배추,고춧가루:중국산),깍두기:무(국산),고춧가루(중국산),고춧가루:중국산,열무김치:열무,고춧가루(국산)낙지:베트남,중국산,북어채:러시아 만두(돼지):국내산,참치캔(가다랑어):원양,멸치:국산,건새우:중국산,명란젓:명란(러시아),오징어젓:중국산,창란젓:미국,꽃게:파키스탄,동태:러시아 코다리:러시아,가자미:수입산,갈치:모로코,조기:국산,적어:포르투갈,임연수:미국,삼치:국산,손만두:돈육(국산),미트볼:돈육,닭(국산) 바지락:국산,바지락살:중국,새우살:베트남,치킨텐더:닭(국산),해물완자:오징어(외국산),연육(베트남),네모동태:동태(러시아),떡갈비:돈육(국산)						

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