

주간식단표(2023. 10.02~ 2023. 10.08)

	10월 02일	10월 03일	10월 04일	10월 05일	10월 06일	10월 07일	10월 08일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/땅콩죽 들깨미역국 고등어김치찜 소고기우엉채조림 간장깻잎절임 배추김치	밥/옥수수죽 사골우거지국 시금치스크램블에그 베이컨죽순채볶음 건파래볶음 배추김치	밥/들깨죽 누룽지탕 가오리찜 건새우그린빈스볶음 오징어젓야채무침 배추김치	밥/계살죽 얼갈이된장국 파리고추돈사태찜 도라지고사리볶음 오복지무침 배추김치	밥/호박야채죽 어묵숙갓국 소고기샐러드 도토리묵&양념장 청경채된장나물 배추김치	밥/연두부죽 건새우무채국 돈채피망볶음 통곡물멸치볶음 돌산갓절임 배추김치	밥/복어채죽 맑은콩나물국 닭살카레볶음 참치두부조림 새콤무생채 배추김치
	매콤쥐어채볶음	명태초무침	고구마범벅	브로컬리두부무침	총각김치	근대나물	나박김치
간식	곡물두유	홍삼즙	복숭아요거트	블루베리쥬스	비피더스	고칼슘두유	배안에도라지
정성이 가득한 점심	완두콩밥/참치야채죽 육개장 담양식버섯갈비 해물브로컬리볶음 무짬지채무침 배추김치	기장밥/소고기야채죽 유채된장국 가자미무조림 표고버섯탕수 건취나물볶음 배추김치	흑미밥/낙지야채죽 홍합탕 바삭불고기 해물김치전 삼색무쌈 열무김치	김밥볶음밥/전복야채죽 소고기미역국 반반치킨 모듬견과연근조림 오이지무침 배추김치	현미밥/단호박죽 순살감자탕 갈치구이 맛살계란찜 알배추겉절이 깍두기	흑미밥/녹두닭죽 떡만두국 쭈꾸미호박볶음 알감자새송이조림 사과참나물무침 배추김치	기장밥/계란죽 들깨근대된장국 소고기숙주볶음 가지튀김&칠리소스 오이소박이 배추김치
	부추전	궁채절임	상추&풋고추	가지찜나물	다시마&오징어초회	황포묵채무침	가리비젓무침
간식	브라우니&쥬스	사과	단팥빵&쥬스	한라봉푸레	토마토	딸기요거트	찐고구마&매실차
건강을 생각 하는 저녁	밥/계란죽 청국장찌개 돈육굴소스볶음 포테이토두부스틱 양배추찜&쌈장 배추김치	밥/새우살죽 순대국밥 오징어야채볶음 메추리알어묵조림 맛살마카로니샐러드 배추김치	밥/흑임자죽 복어해장국 단호박찜닭 호박새우젓조림 꼬시래기야채무침 배추김치	밥/부추닭죽 순두부백탕 삼치조림 느타리양배추볶음 유자부추무침 배추김치	밥/양송이야채죽 시래기된장국 오리불고기 콩나물잡채 깍둑오이무침 배추김치	밥/흑임자죽 소고기샤브샤브국 해물동그랑땡전 크래미마늘쫄볶음 열무김치지짐 배추김치	밥/소고기야채죽 호박새우젓찌개 간장코다리조림 햄감자채볶음 마늘고추장아찌 배추김치
	고추잎무침	석박지	진미채무말랭이무침	곤드레절임	호박오가리나물	모듬콩조림	돈민찌양송이볶음
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,복어채:러시아 만두(돼지):국내산,참치캔(가다랑어):원양,멸치:국산,건새우:중국산,베이컨:돈육(외국산),순대:돈창(국산) 코다리: 러시아,가자미:수입산,갈치:모로코,조기:국산,가오리:수입산,삼치:국산,쭈꾸미:베트남 바지락: 국산,바지락살:중국,새우살:베트남,담양떡갈비:돈육(국산),가라아게:닭(브라질),해물땡:오징어(외국산),연육(베트남)						

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