

# 주간식단표( 2023. 10.09~ 2023. 10.15)

	10월 09일	10월 10일	10월 11일	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/계살죽 버섯찌개 우채도라지볶음 삼색묵무침 북어채볶음 배추김치	밥/흑임자죽 소고기미역국 미트볼그린빈볶음 새우살토란대볶음 낙지젓볶고추무침 배추김치	밥/계란죽 열무된장국 가자미호박조림 팽이버섯햄볶음 고들빼기무침 배추김치	밥/옥수수죽 콩비지찌개 닭살표고조림 마파두부볶음 다시마튀각 배추김치	밥/녹두죽 누룽지탕 참치스크램블에그 호박새우젓볶음 자반액젓무침 배추김치	밥/고구마죽 콩나물무채국 조기양념찜 캐슈넛연근조림 오징어브로컬리초무침 배추김치	밥/연두부죽 청국장찌개 돈육김치찜 잡채어묵메란조림 알마늘마늘쫄무침 배추김치
	방풍나물장아찌	나박김치	참나물고추장무침	열무김치	명란젓무침	더덕무침	김부각
간식	검은콩두유	홍삼즙	스위트제주청귤	바나나라떼	비피더스	골드키위요거트	마시는샐러드쥬스
정성이 가득한 점심	현미밥/전복야채죽 바지락순두부찌개 돈사태찜 오징어불튀김 취나물무침 배추김치	서리태밥/소고기야채죽 동태찌개 김계란말이 건새우느타리볶음 골뱅이야채무침 총각김치	기장밥/표고버섯죽 가쓰오장국 고구마돈까스 로제떡볶게티 메추리알야채샐러드 배추김치	흑미밥/새우살죽 북어채계란국 짬뽕숙주불고기 군만두&초간장 무매실청무침 배추김치	차조밥/영양닭죽 해신탕 코다리양념조림 단호박채전 아삭고추무침 배추김치	보리밥/낙지야채죽 도토리묵사발 소고기양상추볶음 알감자파리고추조림 모듬야채겉절이 배추김치	흑미밥/계란죽 시금치된장국 안동찜닭 야채튀김 오이지무침 배추김치
	크랜베리단호박범벅	멸치묵은지찌짐	오이소박이	곤드레볶음	돈민찌마늘쫄볶음	애호박볶음	생깻잎지
간식	사과	약과&수정과	케익&과일쥬스	포도요거트	우유머핀&쥬스	망고코코푸딩	찐감자&쥬스
건강을 생각 하는 저녁	밥/녹두닭죽 소고기배추국 적어양념조림 호박어묵볶음 콩나물김가루무침 배추김치	밥/참치야채죽 홍합무국 닭불고기 감자양파조림 미역줄기야채볶음 배추김치	밥/단호박죽 오징어찌개 소고기부추볶음 우엉고추장조림 콩가루가지찜 배추김치	밥/땅콩죽 우거지해장국 임연수조림 맛살감자채볶음 과일겉절이 배추김치	밥/소고기야채죽 멸치수제비국 파인애플폭찹 미니새송이볶음 얼갈이겉절이 배추김치	밥/양송이버섯죽 된장찌개 깻잎고기전 우민찌두부조림 오이토마토무침 배추김치	밥/흑임자죽 들깨미역국 훈제오리겨자무침 베이컨숙주볶음 열무나물 배추김치
	견과류조림	들기름두부구이	새송이구이&양념장	들깨무청지짐	나박김치	무나물볶음	양배추무피클
원산지 표시	밥,잡곡(백미,현미,흑미,참쌀녹두:국내산) 콩비지,두부류:대두(외국산),닭,오리:국내산, 소고기:호주산, 돼지고기:국내산,삼겹:칠레,전복:국내산 배추김치(배추,고춧가루:중국산),깍두기:무(국산),고추가루(중국산),고춧가루:중국산,열무김치:열무,고추가루(국산)낙지:베트남,중국산,북어채:러시아 만두(돼지):국내산,참치캔(가다랑어):원양,멸치:국산,건새우:중국산,동태:러시아, 코다리: 러시아,가자미:수입산,갈치:모로코,조기:국산,적어:포르투갈,임연수:미국산,깻잎튀김:돈육(국산),베이컨:돈육(외국산) 바지락: 국산,바지락살:중국,새우살:베트남,오징어불:오징어(칠레),미트볼:돈육,닭(국산),돈까스:돈육(국산),군만두:돈육(국산)						

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