

# 주간식단표(2023. 10.16~ 2023. 10.22)

	10월 16일	10월 17일	10월 18일	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
<b>행복을 여는 아침</b>	밥/땅콩죽 아욱된장국 야채고기말이조림 북어채무조림 호박양배추볶음 배추김치	밥/녹두죽 청국장찌개 소고기가지불고기 새싹연두부 취나물무침 배추김치	밥/들깨죽 콩나물국 적어양념조림 맛살청경채볶음 오징어젓야채무침 배추김치	밥/흑임자죽 소고기무국 돈육우영장조림 황포묵채무침 얼갈이쌈장무침 배추김치	밥/계살죽 누룽지탕 우채메란조림 고추장멸치볶음 고사리볶음 배추김치	밥/옥수수죽 맑은순두부탕 가자미양념찜 건새우무나물볶음 건파래볶음 배추김치	밥/북어채죽 조갯살미역국 돈채느타리볶음 감자조림 오이소박이 배추김치
	고추튀각	무짬지채무침	스크램블에그	알타리김치	궁채절임	연양식불고기	숙주나물무침
<b>간식</b>	홍삼즙	미숫가루라떼	고칼슘블랙두유	비피더스	골드키위푸레	유기농ABC쥬스	블루베리요거트
<b>정성이 가득한 점심</b>	강낭콩밥/전복야채죽 소고기배추국 조기구이 계란장조림 치커리겉절이 석박지	흑미밥/새우살죽 닭개장 돈갈비찜 표고감자채볶음 사과브로콜리무침 배추김치	곤드레나물밥/콩죽 근대된장국 소고기당면볶음 고구마튀김 참나물오리엔탈무침 배추김치	현미밥/낙지야채죽 사골버섯국 닭볶음탕 모듬해물부추전 유부맛살냉채 배추김치	기장밥/표고버섯죽 미니쌀국수 감귤함박스테이크 어묵호박볶음 도라지오이무침 배추김치	차조밥/단호박죽 얼큰꽃게탕 돈육파채불고기 들깨버섯야채볶음 멸치열무김치지짐 배추김치	현미밥/녹두닭죽 소고기해장국 대구무조림 새우완자전 중화풍가지볶음 배추김치
	고구마순된장지짐	오징어야채전	동치미	참치야채볶음	창란젓무침	모듬쌈채	숙갓나물
<b>간식</b>	쌀호빵&식혜	배	마들렌&주스	바나나	딸기요거트	카스타드&요구르트	사과
<b>건강을 생각 하는 저녁</b>	밥/단호박죽 김치어묵국 바베큐닭다리살조림 명엽채마늘쫄볶음 간장깻잎지 배추김치	밥/흑임자죽 팽이미소장국 두부카츠 참치새송이조림 미나리무생채 배추김치	밥/계란죽 콩비지찌개 해물굴소스볶음 물만두찜&초간장 동글오이생채 배추김치	밥/연두부죽 홍합미역국 갈치조림 후랑크컬리플라워볶음 들깨상추겉절이 배추김치	밥/소고기야채죽 북어채무국 아귀살강정 단호박찜&흑임자소스 부추겉절이 배추김치	밥/참치야채죽 계란탕 닭살마늘쫄볶음 목화숨탕수육 다시마채무침 배추김치	밥/고구마죽 무청된장국 오징어깻잎볶음 두부양념조림 호박새우젓조림 배추김치
	실곤약잡채	과리고추양념찜	유자단무지채무침	우민씨불고기	뽕잎나물볶음	토마토양상추샐러드	간장무채절임
<b>원산지 표시</b>	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,동태:러시아,오징어젓:오징어(중국산),대구:원양산 코다리:러시아,가자미:수입산,갈치:모로코,조기:국산,적어:포르투갈,아귀살:아귀(중국),꽃게:파키스탄,탕수육:돈육(국산),새우완자:새우(중국산) 바지락:국산,바지락살:중국,새우살:베트남,고기말이:돈육(외국산),물만두:돈육(국산),함박스테이크:돈육(국산),우육(국산,호주산)						