

# 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<br/>여는<br/>아침</b>        | 밥/땅콩죽<br>아욱된장국<br>야채고기말이조림<br>북어채무조림<br>호박양배추볶음<br>배추김치  | 밥/녹두죽<br>청국장찌개<br>소고기가지불고기<br>새싹연두부<br>취나물무침<br>배추김치   | 밥/들깨죽<br>콩나물국<br>적어양념조림<br>맛살청경채볶음<br>오징어젓야채무침<br>배추김치      | 밥/흑임자죽<br>소고기무국<br>돈육우영장조림<br>황포목채무침<br>얼갈이쌈장무침<br>배추김치  | 밥/계살죽<br>누룽지탕<br>우채메란조림<br>고추장멸치볶음<br>고사리볶음<br>배추김치         | 밥/옥수수죽<br>맑은순두부탕<br>가자미양념찜<br>건새우무나물볶음<br>건파래볶음<br>배추김치      | 밥/북어채죽<br>조갯살미역국<br>돈채느타리볶음<br>감자조림<br>오이소박이<br>배추김치    |
| <b>간식</b>                       | 홍삼즙  | 미숫가루라떼   | 고칼슘블랙두유   | 비피더스   | 골드키위푸레  | 유기농ABC쥬스   | 블루베리요거트   |
| <b>정성이<br/>가득한<br/>점심</b>       | 강낭콩밥/전복야채죽<br>소고기배추국<br>조기구이<br>계란장조림<br>치커리겉절이<br>석박지   | 흑미밥/새우살죽<br>닭개장<br>돈갈비찜<br>표고감자채볶음<br>사과브로컬리무침<br>배추김치 | 곤드레나물밥/콩죽<br>근대된장국<br>소고기당면볶음<br>고구마튀김<br>참나물오리엔탈무침<br>배추김치 | 현미밥/낙지야채죽<br>사골버섯국<br>닭볶음탕<br>모듬해물부추전<br>유부맛살냉채<br>배추김치  | 기장밥/표고버섯죽<br>미니쌀국수<br>감귤함박스테이크<br>어묵호박볶음<br>도라지오이무침<br>배추김치 | 차조밥/단호박죽<br>얼큰꽃게탕<br>돈육파채불고기<br>들깨버섯야채볶음<br>멸치열무김치지짐<br>배추김치 | 현미밥/녹두닭죽<br>소고기해장국<br>대구무조림<br>새우완자전<br>중화풍가지볶음<br>배추김치 |
| <b>간식</b>                       | 쌀호빵&식혜   | 배  | 마들렌&주스  | 바나나  | 딸기요거트   | 카스타드&요구르트  | 사과  |
| <b>건강을<br/>생각<br/>하는<br/>저녁</b> | 밥/단호박죽<br>김치어묵국<br>바베큐닭다리살조림<br>명엽채마늘쫄볶음<br>간장깻잎지<br>배추김치  | 밥/흑임자죽<br>팽이미소장국<br>두부카츠<br>참치새송이조림<br>미나리무생채<br>배추김치  | 밥/계란죽<br>콩비지찌개<br>해물굴소스볶음<br>물만두찜&초간장<br>동글오이생채<br>배추김치     | 밥/연두부죽<br>홍합미역국<br>갈치조림<br>후랑크컬리플라워볶음<br>들깨상추겉절이<br>배추김치 | 밥/소고기야채죽<br>북어채무국<br>아귀살강정<br>단호박찜&흑임자소스<br>부추겉절이<br>배추김치   | 밥/참치야채죽<br>계란탕<br>닭살마늘쫄볶음<br>목화솜탕수육<br>다시마채무침<br>배추김치        | 밥/고구마죽<br>무청된장국<br>오징어깻잎볶음<br>두부양념조림<br>호박새우젓조림<br>배추김치 |
| <b>원산지<br/>표시</b>               | 밥,잡곡(백미,현미,흑미,찰쌀녹두:국내산) 콩비지,두부류:대두(외국산), 닭,오리:국내산, 소고기:호주산, 돼지고기:국내산,삼겹:칠레,전복:국산<br>배추김치(배추,고춧가루:중국산),깍두기:무(국산),고춧가루(중국산),고춧가루:중국산,열무김치:열무,고춧가루(국산)낙지:베트남,중국산,북어채:러시아<br>만두(돼지):국내산,참치캔(가다랑어):원양,멸치:국산,건새우:중국산,동태:러시아,오징어젓:오징어(중국산),대구:원양산<br>코다리:러시아,가자미:수입산,갈치:모로코,조기:국산,적어:포르투갈,아귀살:아귀(중국),꽃게:파키스탄,탕수육:돈육(국산),새우완자:새우(중국산)<br>바지락:국산,바지락살:중국,새우살:베트남,고기말이:돈육(외국산),물만두:돈육(국산),함박스테이크:돈육(국산),우육(국산,호주산) |  |   |  |   |  |   |

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