

주간식단표(2023. 10.30~2023. 11.05)

	10월 30일	10월 31일	11월 01일	11월 02일	11월 03일	11월 04일	11월 05일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/고구마죽 순두부백탕 조기양념찜 베이컨그린빈스볶음 들깨시래기지짐 배추김치	밥/녹두죽 얼갈이된장국 너비아니아채조림 소고기우영조림 오징어젓무채무침 배추김치	밥/흑임자죽 가쓰오어묵국 돈육간장불고기 참치무조림 미니새송이초절임 배추김치	밥/연두부죽 황태콩비지찌개 우채깻순볶음 알감자소세지조림 브로컬리땅콩무침 배추김치	밥/옥수수죽 청국장찌개 임연수무조림 건새우마늘쫄볶음 모듬콩조림 배추김치	밥/표고버섯죽 누룽지탕 시금치스크램블에그 마파가지볶음 돌산갓절임 배추김치	밥/단호박죽 시래기된장국 닭살고구마조림 피망느타리볶음 파래김구이&양념장 배추김치
	김부각	매콤콩나물무침	미역줄기볶음	고들빼기무침	열무김치지짐	콩가루파리고추찜	숙갓두부무침
간식	스위트플럼	비피더스	배안에도라지	곡물두유	밀감푸딩	미숫가루라떼	사과당근주스
정성이 가득한 점심	강낭콩밥/부추닭죽 곤이알탕 누룽지꿔바로우 새송이짬뽕볶음 오이파프리카무침 배추김치	현미밥/계란죽 육개장 코다리감자조림 메밀전병 도토리묵참나물무침 배추김치	기장밥/단호박죽 오징어콩나물국 묵은지닭찜 들기름두부구이 파리고추멸치볶음 배추김치	차조밥/전복야채죽 청양초된장찌개 동파육 해물잡채 알배추쌈 배추김치	산채비빔밥/들깨죽 소고기미역국 불맛쭈꾸미볶음 계란후라이 샤인방토오렌지샐러드 배추김치	흑미밥/소고기야채죽 몽글순두부찌개 적어양념조림 백순대야채볶음 상추오이겉절이 배추김치	현미밥/참치야채죽 유부김치국 소고기미나리볶음 게맛살계란부침 햇배무생채 배추김치
	동치미	쥐어채볶음	오이소박이	호박오가리나물	굴림만두찜	총각김치	견과류조림
간식	사과	카스텔라&주스	찐빵&수정과	바나나	그릭요거트	왕만쥬&요구르트	찐감자&주스
건강을 생각 하는 저녁	밥/계살죽 건새우미역국 쌈장닭갈비 깻잎찹찹핫바 실곤약야채무침 배추김치	밥/낙지야채죽 팬미소장국 카레라이스 통살새우까스 과일겉절이 배추김치	밥/소고기야채죽 오리탕 크래미계란찜 호박양배추볶음 유자부추무침 배추김치	밥/녹두닭죽 사골국 네모동태전 메추리알표고조림 숙주오이무침 배추김치	밥/새우살죽 감자다시마국 바삭불고기 우민찌두부조림 유채무침 배추김치	밥/흑임자죽 홍합매생이국 한방돈갈비찜 배추전&양파장 오이지무침 배추김치	밥/브로컬리당근죽 북어해장국 가자미호박조림 난자완스 양념깻잎지 배추김치
	김치전	시금치무침	곤드레나물절임	곱게다진깍두기	가리비젓갈무침	북어채무침	치커리무침
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,동태알:미국,곤이:미국,쭈꾸미:베트남,적어:포르투갈,순대:돈창(국산) 코다리:러시아,가자미:수입산,갈치:모로코,조기:국산,임연수:미국,메밀전병:돈육(국산),연양식불고기:돈육(국산) 바지락:국산,바지락살:중국,새우살:베트남,꿔바로우:돈육(국산),너비아니:돈육(국산),새우까스:중국,동태전:명태(러시아),미트볼:돈육,닭(국산)						

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