

주간식단표(2023. 11.06~ 2023. 11.12)

| | 11월 06일 | 11월 07일 | 11월 08일 | 11월 09일 | 11월 10일 | 11월 11일 | 11월 12일 |
|---------------------------------|---|---|---|--|---|--|---|
| | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 | 토요일 | 일요일 |
| 행복을 여는 아침 | 밥/들깨죽 물만두국 찰떡궁합떡갈비 새송이곤약조림 갯순무침 배추김치 | 밥/땅콩죽 된장찌개 동태무조림 도라지고사리볶음 브로컬리&쌈다시마 배추김치 | 밥/연두부죽 누룽지탕 소고기샐러드 연근유자청조림 낙지젓야채무침 배추김치 | 밥/흑임자죽 소고기해장국 닭살양송이조림 크랜베리멸치볶음 청경채무침 배추김치 | 밥/녹두죽 근대된장국 우사태장조림 느타리버섯초무침 다시마튀각 배추김치 | 밥/브로컬리당근죽 북어계란국 돈육부추볶음 매콤호박볶음 오복지무침 배추김치 | 밥/옥수수죽 청국장찌개 가오리찜 표고파리고추볶음 콩나물김가루무침 배추김치 |
| | 알타리김치 | 오징어실채무침 | 동치미 | 돌산갓김치 | 숙주나물 | 매추리알맛살조림 | 샐러리장아찌 |
| 간식 | 검정콩두유 | 딸기요거트 | 달밤라떼 | 석류주스 | 달콤한베지밀 | 홍삼즙 | 스위트애플키위 |
| 정성이 가득한 점심 | 기장밥/계란죽 소갈비탕 녹두빈대떡 어묵감자채볶음 오징어야채초무침 배추김치 | 흑미밥/표고버섯죽 김치순두부찌개 돈사태계란장조림 해물볶음우동 오이소박이 배추김치 | 고구마영양밥/전복죽 시래기된장국 조기구이 햄느타리볶음 삼색묵무침 배추김치 | 현미밥/새우살죽 매생이떡국 오삼불고기 팬이버섯전 상추쌈&풋고추 배추김치 | 차조밥/낙지야채죽 단호박스프 안심카츠&참깨소스 참치두부조림 요거트과일샐러드 배추김치 | 현미밥/영양닭죽 소고기샤브샤브국 삼치무조림 고기완자전 유채된장무침 배추김치 | 차조밥/호박야채죽 황태미역국 닭살소금구이 메밀비빔막국수 가지나물 배추김치 |
| | 연근흑임자무침 | 열무쌈장무침 | 명태초무침 | 곤드레볶음 | 시금치무침 | 열무김치 | 창란젓무침 |
| 간식 | 미니붕어빵&식혜 | 사과 | 케익&과일주스 | 감귤 | 휘낭시에&주스 | 포도요거트 | 곡물강정&요구르트 |
| 건강을 생각 하는 저녁 | 밥/녹두닭죽 콩가루배추국 코다리간장조림 건새우호박볶음 자반액젓무침 배추김치 | 밥/양송이버섯죽 새우젓콩나물국 닭볶음탕 야채춘권&초간장 해초무침 배추김치 | 밥/단호박죽 들깨수제비 두부적스테이크 크래미그린빈스볶음 콜라비무생채 배추김치 | 밥/계살죽 유부미소국 간장파닭 매콤알감자조림 비트양배추피클 깍두기 | 밥/소고기야채죽 콩비지찌개 갈치고구마순조림 새우살무나물 취나물무침 배추김치 | 밥/참치야채죽 숙갓조개탕 오징어깻잎볶음 가마보꼬조림 치커리오이무침 배추김치 | 밥/들깨죽 아욱된장국 숯불맛소고기볶음 순두부팽이조림 알마늘고추지무침 배추김치 |
| | 상추된장초무침 | 우채가지볶음 | 방풍나물장아찌 | 멸치묵은지조림 | 계란후라이 | 토란대볶음 | 모듬숙쌈 |
| 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,가오리:수입산 코다리: 러시아,가자미:수입산,갈치:모로코,조기:국산,동태:러시아,삼치: 국산,삼겹:스페인산,동그랑땡:돈육,닭(국산),안심카츠:돈육(국산) 바지락: 국산,바지락살:중국,새우살:베트남,떡갈비:돈육(국산),두부적스테이크:닭,돈육(국산),가라아게:닭(브라질) | | | | | | |

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