

주간식단표(2023. 11.13~ 2023. 11.19)

	11월 13일	11월 14일	11월 15일	11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 오징어찌개 단호박사태찜 연두부&양념장 건취나물볶음 배추김치	밥/들깨죽 무청된장국 병어양념찜 일본풍채소조림 고추장멸치볶음 배추김치	밥/옥수수죽 누룽지탕 우채호박볶음 탕평채 고들빼기무침 배추김치	밥/브로콜리당근죽 소고기미역국 삼치무조림 카레감자채볶음 부추두부무침 배추김치	밥/양송이버섯죽 황태해장국 돈채마늘쫄볶음 옛날소세지피망볶음 창란젓무채무침 배추김치	밥/계란죽 소고기무국 미트볼토마토조림 해물컬리플라워볶음 모듬야채겉절이 배추김치	밥/표고버섯죽 들깨토란탕 참치야채볶음 스크램블에그 무짬지채무침 배추김치
간식	아몬드잣두유	비피더스	골드키위푸레	복숭아요거트	고칼슘두유	마시는샐러드쥬스	홍삼즙
정성이 가득한 점심	강낭콩밥/계란죽 부대찌개 대구무조림 야채튀김 청경채단감겉절이 배추김치	기장밥/영양닭죽 영양길경탕 담양식떡갈비 메추리알송이조림 물미역야채초무침 배추김치	흑미밥/새우살죽 시골된장찌개 돈육김치두루치기 김계란말이 치커리흑임자무침 배추김치	현미밥/참치야채죽 짬뽕순두부찌개 소고기알배추찜 김말이강정 콜라비무생채 배추김치	차조밥/전복야채죽 가쓰오어묵국 닭다리조림 버섯탕수&한라봉소스 실곤약야채무침 배추김치	흑미밥/소고기야채죽 순살감자탕 가자미구이 새우젓호박볶음 아삭고추적양파무침 깍두기	현미밥/단호박죽 김치찌개 불낙볶음 새우완자조림 멸치깻잎찜 배추김치
간식	쌀산자&수정과	고기찜빵&주스	사과	브라우니&주스	바나나	마가렛&우유	찜고구마&주스
건강을 생각 하는 저녁	밥/땅콩죽 호박새우젓찌개 훈제오리찜&머스타드 한식잡채 유채나물 배추김치	밥/복어채죽 건새우무채국 해물콩나물찜 두부가라아게 양배추숙채무침 배추김치	밥/흑임자죽 사골우거지국 바베큐닭살조림 맛살피망볶음 얼갈이겉절이 배추김치	밥/단호박죽 청국장 매콤돈갈비찜 모듬버섯볶음 근대무침 배추김치	밥/연두부죽 열무된장국 조기미나리조림 베이컨청경채볶음 유부숙주냉채 배추김치	밥/흑임자죽 홍합배추국 돈육두반장볶음 우영땅콩조림 참나물유자청무침 배추김치	밥/녹두닭죽 맑은육개장 적어양념조림 콩가루가지찜무침 콘야채샐러드 배추김치
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,복어채:러시아 만두(돼지):국내산,참치캔(가다랑어):원양,멸치:국산,건새우:중국산,베이컨:돈육(외국산),조기:국산 코다리:러시아,가자미:수입산,갈치:모로코,대구:원양산,병어:국산,삼치:국산,적어:포르투갈,새우완자:연육(베트남),새우살(중국산) 바지락:국산,바지락살:중국,새우살:베트남,떡갈비:돈육(국산),가라아게:두부(국산),미트볼:돈육(국산),닭(국산)						

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