

# 주간식단표(2023. 11.20~ 2023. 11.26)

	11월 20일	11월 21일	11월 22일	11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/계살죽 바지락된장찌개 돈육곤약장조림 뮤즐리멸치볶음 도라지유자청무침 배추김치	밥/녹두죽 들깨버섯탕 고등어김치찜 호박채볶음 간장깻잎절임 배추김치	밥/참치야채죽 조갯살미역국 소고기피망잡채 황포묵무침 오징어젓갈무침 배추김치	밥/옥수수죽 청국장찌개 한입떡갈비조림 양배추참치볶음 건파래볶음 배추김치	밥/들깨죽 누룽지탕 돈채고사리볶음 파리고추멸치조림 락교마늘쫄무침 배추김치	밥/양송이버섯죽 재첩국 꿀마늘닭조림 새우살브로컬리볶음 가지무침 배추김치	밥/계란죽 콩비지찌개 가자미찜 우민찌우영조림 고추잎무침 배추김치
	김구이	청경채쌈장무침	동치미	취나물무침	돌산갓김치	명란젓무침	견과류조림
간식	블루베리요거트	고칼슘블랙두유	비피더스	샤인머스켓쥬스	바나나두유	미숫가루라떼	유기농ABC쥬스
정성이 가득한 점심	차조밥/소고기야채죽 온도토리묵채국 고구마닭갈비 송이수제비조림 황태채마늘쫄무침 배추김치	완두콩밥/계란죽 아욱된장국 등갈비조림 맛살물파래전 햇배무생채 배추김치	현미밥/표고버섯죽 닭개장 코다리무조림 단호박튀김 시금치토마토무침 배추김치	기장밥/소고기야채죽 복어채계란국 짜장면 깐쇼새우 깻잎단무지무침 배추김치	흑미밥/낙지야채죽 꽃게해물탕 소고기버섯불고기 부추계란찜 동글오이초무침 배추김치	현미밥/단호박죽 사골곰탕 순살삼치후라이 파프리카감자볶음 얼갈이겉절이 깍두기	차조밥/녹두닭죽 홍합매생이국 돈사태메추리알조림 참치김치볶음&온두부 유채된장무침 열무김치
	유채겉절이	우민찌가지볶음	건새우열무지짐	호박오가리나물	알배추쌈&참치쌈장	과일사라다	해파리냉채
간식	단감	미니호빵&매실차	어묵꼬치	감귤	크로와상&쥬스	약밥&수정과	몽쉘통통&우유
건강을 생각 하는 저녁	밥/새우살죽 옥수수스프 피쉬앤칩스 콩나물두부찜 모듬야채장아찌 배추김치	밥/땅콩죽 유부우동장국 섭산적브로컬리볶음 햄감자조림 봄동겉절이 배추김치	밥/전복야채죽 우거지해장국 오리로스구이&들깨장 호두연근조림 명이나물절임 배추김치	밥/연두부죽 몽글순두부찌개 다시마닭볶음탕 불어묵볶음 상추오리엔탈무침 배추김치	밥/흑임자죽 시래기된장국 방어양념조림 고구마고로케 참나물두부무침 배추김치	밥/복어채죽 호박고추장찌개 콩나물돈육두루치기 느타리들깨무침 물미역초무침 배추김치	밥/고구마죽 소고기배추국 오징어호박볶음 건새우그린빈스볶음 오이지무침 배추김치
	알타리김치	파리고추찜	무쌈	병아리콩조림	곤드레나물절임	실곤약잡채	새송이버섯전
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,재첩:중국산 코다리:러시아,가자미:수입산,방어:국산,삼치:국산,깐쇼새우:새우(베트남),꽃게:파키스탄 바지락:국산,바지락살:중국,새우살:베트남,생선까스:명태(중국산),섭산적:돈육,우육(국산),한입떡갈비:돈육(국산)						

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