

# 주간식단표(2023. 12.04~ 2023. 12.10)

	12월 04일	12월 05일	12월 06일	12월 07일	12월 08일	12월 09일	12월 10일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
<b>행복을 여는 아침</b>	밥/계살죽 시래기된장국 야채고기말이조림 감자그린빈스볶음 양배추콜라비무침 배추김치	밥/들깨죽 김치찌개 닭살브로콜리볶음 명엽채볶음 새송이초절임 배추김치	밥/옥수수죽 소고기무국 가오리찜 갓김치두부조림 유채무침 배추김치	밥/녹두죽 오징어콩나물국 계란장조림 참치오이볶음 사과치커리무침 배추김치	밥/단호박죽 홍합미역국 돈채짜장볶음 견과멸치볶음 가지양념찜 배추김치	밥/계란죽 청국장찌개 동태무조림 베이컨컬리플라워볶음 양념깻잎지 배추김치	밥/땅콩죽 누룽지탕 우민씨야채불고기 알감자조림 오징어젓갈무침 배추김치
	나박김치	숙갓무침	건파래볶음	고추잎무침	유자단무지채무침	오징어실채볶음	깻순볶음
<b>간식</b>	GT담백한두유	블루베리주스	골드키위요거트	아몬드잣두유	밀감푸딩	비피더스	단호박식혜
<b>정성이 가득한 점심</b>	병아리콩밥/흑임자죽 북어채무국 훈제오리야채볶음 데리야끼두부강정 세발나물김무침 배추김치	차조밥/단호박죽 설렁탕 적어양념조림 해물파전 양파고추장아찌 깍두기	흑미밥/새우살죽 시골된장찌개 고사리삼겹살구이 들깨모듬버섯볶음 상추&알배추쌈 배추김치	기장밥/소고기야채죽 바지락어묵탕 바베큐닭다리살조림 건새우마늘쫄볶음 도토리묵김치무침 배추김치	불고기비빔밥/낙지죽 유부미소국 가자미구이 표고우영조림 봄동시저샐러드 배추김치	현미밥/전복죽 우거지해장국 한방돼지갈비찜 한식잡채 돌나물냉채&초장 배추김치	차조밥/계살죽 닭곰탕 데리야끼떡갈비구이 호박새우젓조림 물파래무생채 배추김치
	가리비젓갈무침	곤드레볶음	명태초무침	동치미	다시마채무침	숙주무침	돌산갓김치
<b>간식</b>	단감	딸기마들렌&주스	배	치즈핫도그&매실차	카스텔라&주스	미니어묵바&쁘띠쿨	황도
<b>건강을 생각 하는 저녁</b>	밥/참치야채죽 조갯살무국 소고기청경채볶음 순대콩나물찜 상추된장초무침 배추김치	밥/연두부죽 감자다시마국 찹스테이크 양송이호박볶음 꽃맛살샐러드 배추김치	밥/부추닭죽 크래미계란탕 쭈꾸미깻잎볶음 고구마맛탕 햄미역줄기볶음 배추김치	밥/호박야채죽 들깨토란탕 갈치조림 수수부꾸미 취나물무침 배추김치	밥/들깨죽 순두부찌개 해물완자굴소스조림 갈비만두찜 열무김치지짐 배추김치	밥/흑임자죽 근대된장국 닭볶음탕 시금치맛살전 무짬지채무침 배추김치	밥/북어채죽 사골버섯국 조기구이 옥수수계란찜 알배추된장나물 배추김치
	계란후라이	총각김치	얼갈이겉절이	돈민짜파리고추조림	도라지볶음	메추리알조림	모듬야채장아찌
<b>원산지 표시</b>	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,동태:러시아 코다리:러시아,가자미:수입산,조기:국산,적어:포르투갈,가오리:수입산,쭈꾸미:베트남,갈치:모로코,떡갈비:돈육(국산) 바지락:국산,바지락살:중국,새우살:베트남,고기말이:돈육(외국산),순대:돈창(국산),해물완자:오징어(외국산),연육(베트남),갈비만두:돈육(국산)						

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