

# 주간식단표(2024. 09.23~ 2024. 09.29)

	9월 23일	9월 24일	9월 25일	9월 26일	9월 27일	9월 28일	9월 29일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
<b>행복을 여는 아침</b>	밥/양송이버섯죽 소고기미역국 고기산적야채조림 토란대볶음 된장깻잎지 배추김치	밥/녹두죽 누룽지탕 우채깻순볶음 다시마무조림 얼갈이쌈장무침 배추김치	밥/흑임자죽 오징어무국 굴소스닭살볶음 두부양념조림 건파래볶음 배추김치	밥/옥수수죽 근대된장국 돈사태단호박찜 고추장멸치볶음 가지찜무침 배추김치	밥/게살죽 호박새우젓찌개 가오리양념찜 모듬견과연근조림 창란젓무침 배추김치	밥/땅콩죽 감자다시마국 토마토스크램블에그 참치브로컬리볶음 콘마카로니샐러드 배추김치	밥/연두부죽 청국장 고등어시래기찜 맛살느타리볶음 돌산갓절임 배추김치
	우영조림	시금치무침	오이지무침	마늘쫄양념무침	동치미	총각김치	오징어&쌈다시마
<b>간식</b>	검정콩두유	유기농과일쥬스	닥커캡슐베리믹스	달콤한베지밀	석류코코푸딩	아몬드브리즈	포도요거트
<b>정성이 가득한 점심</b>	기장밥/계란죽 바지락시금치된장국 고구마카레소스 통등심돈까스 골뱅이야채초무침 배추김치	강낭콩밥/전복죽 북어콩나물국 훈제오리야채찜 계란당면부침 부추오이스틱무침 배추김치	흑미밥/새우살죽 파개장 장어강정 건새우호박볶음 요거트과일샐러드 배추김치	차조밥/닭야채죽 해물라면 명란떡갈비&파채 표고파리고추볶음 무유자초절임 배추김치	현미밥/단호박죽 순두부계란탕 짬뽕불고기 모듬튀김 오렌지청경채무침 배추김치	퀴노아밥/소고기죽 시골된장찌개 갈치고사리조림 백순대야채볶음 취나물무침 배추김치	흑미밥/표고버섯죽 황태미역국 닭볶음탕 해물동그랑땡전 알배추나물 배추김치
	시래기된장지짐	풋고추돈민찌볶음	도라지무침	김치전	적양배추피클	마늘쫄간장조림	생깻잎지
<b>간식</b>	사과	미니머핀&우유	케익&과일쥬스	햇배	찰보리빵&주스	고기찜빵&매실차	밤양갱&식혜
<b>건강을 생각 하는 저녁</b>	밥/연두부죽 멸치수제비국 묵은지닭찜 해물버섯볶음 간장무채절임 배추김치	밥/소고기야채죽 아욱된장국 코다리조림 쥐어채마늘쫄볶음 실곤약잡채 배추김치	밥/브로컬리당근죽 우거지들깨탕 돈육된장구이 감자채볶음 꼬시래기야채무침 배추김치	밥/낙지야채죽 콩비지찌개 적어양념조림 메추리알새송이조림 방풍나물볶음 배추김치	밥/들깨죽 유부미소국 소고기피망볶음 우영어묵조림 오이참깨소스무침 배추김치	밥/녹두닭죽 백합조개탕 쭈꾸미콩나물볶음 고구마고로케 삼색묵무침 배추김치	밥/애호박야채죽 숙갓어묵탕 우불고기팽이볶음 온두부&볶음김치 참나물오이무침 배추김치
	파리고추양념찜	매실장아찌	모듬쌈채소	수수부꾸미	고추잎지무침	해파리냉채	낙지젓무침
<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,바지락:중국,적어:미국,가오리:수입산,갈치:모로코, 코다리: 러시아,고기산적:돈육,닭(국산),돈까스:돈육(국산),장어:국산,명란한떡갈비:돈육(국산),순대:돈창(국산),해물완자:연육(외국산)						
<b>알림</b>							

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