

# 주간식단표(2024. 09.30~2024. 10.06)

	9월 30일	10월 01일	10월 02일	10월 03일	10월 04일	10월 05일	10월 06일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/흑임자죽 버섯매운탕 돈안심장조림 명란호박볶음 오미자야채피클 배추김치	밥/들깨죽 유채된장국 소고기야채샐러드 견과견새우볶음 미역무채무침 배추김치	밥/녹두죽 토란탕 가자미조림 비엔나컬리플라워볶음 치커리흑임자무침 배추김치	밥/땅콩죽 오징어찌개 돈채고사리볶음 매콤우엉조림 숙갓두부무침 배추김치	밥/옥수수죽 누룽지탕 대파민어찜 우민찌두부조림 오징어젓무침 배추김치	밥/표고버섯죽 유부가쓰오장국 섭산적야채조림 해물숙주볶음 방풍나물절임 배추김치	밥/계란죽 무청된장국 데리야끼닭살조림 크랜베리멸치볶음 콩나물갓순무침 배추김치
	얼갈이겉절이	연두부&양념장	김구이	알타리김치	취나물무침	병아리콩조림	오이소박이
간식	GT담백한두유	골드키위요거트	홍삼즙	미숫가루두유	블루베리쥬스	비피더스	망고코코푸딩
정성이 가득한 점심	완두콩밥/새우살죽 몽글순두부찌개 오돈불고기 가지탕수 오이참치무침 배추김치	현미밥/낙지야채죽 닭발곰탕 임연수구이 소보로메추리알조림 아삭고추쌈장무침 배추김치	차조밥/단호박죽 우렁된장찌개 편육냉채 해물부추전 멸치갓잎찜 배추김치	흑미밥/닭야채죽 황태미역국 소고기미나리볶음 모듬버섯들깨볶음 생열무된장무침 배추김치	보리밥/연두부죽 잔치국수 반반치킨 카레감자채볶음 동글오이초무침 배추김치	기장밥/소고기야채죽 김치찌개 돈사태찜 게맛살계란부침 궁채들깨볶음 배추김치	현미밥/북어채죽 소고기샤브샤브국 삼치무조림 새우살호박볶음 연근아몬드샐러드 배추김치
	근대숙쌈	꿀뚜기젓무침	묵은지들기름볶음	통도라지양념구이	양배추숙채나물	오징어실채무침	오미산적구이
간식	감귤	녹차카스테라&주스	사과	단호박편빵&수정과	딸기케익&주스	마가렛트&요구르트	쌀산자&주스
건강을 생각 하는 저녁	밥/고구마죽 우거지해장국 동태무조림 양송이그린빈스볶음 알감자조림 배추김치	밥/전복야채죽 홍합탕 떡갈비불조림 열무비빔국수 청경채나물 배추김치	밥/계살죽 부추계란탕 고추장닭불고기 짜장감자조림 유자단무지채무침 배추김치	밥/계란죽 청국장 적어구이 굴림만두찜 크래미미역줄기볶음 배추김치	밥/애호박야채죽 곤이알탕 야채계란찜 어묵마늘쫄볶음 과일겉절이 배추김치	밥/녹두닭죽 순두부백탕 우채가지볶음 가마보꼬조림 우거지된장지짐 배추김치	밥/브로컬리당근죽 바지락미역국 돈육두반장볶음 자색고구마를 상추오리엔탈무침 배추김치
	고들빼기무침	자반무침	애호박양념찜	브로컬리냉채	고구마순양념조림	참치야채볶음	양념고추지
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),고추가루(중국산),고춧가루:중국산,열무김치:열무,고추가루(국산)낙지:베트남,중국산,북어채:러시아 만두(돼지):국내산,참치캔(가다랑어):원양,멸치:국산,견새우:중국산,바지락:중국,적어:미국,동태:러시아,임연수:미국,가자미:수입,적어:포르투갈 코다리:러시아,민어:국산,삼치:국산,떡갈비불:돈육,우육(국산),굴림만두:돈육(국산),가라아게:닭(브라질산),섭산적:돈육,우육(국산)						
알림							

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