

# 주간식단표(2024. 10.21~ 2024. 10.27)

	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일	10월 25일	10월 26일	10월 27일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
<b>행복을 여는 아침</b>	밥/땅콩죽 청국장 모듬장조림 황태채마늘쫄볶음 도토리묵김치무침 배추김치	밥/양송이버섯죽 맑은콩나물국 닭다리살소금구이 호박새우젓조림 도라지유자청무침 배추김치	밥/옥수수죽 유부미소국 가자미양념찜 잡채완자조림 취나물볶음 배추김치	밥/녹두죽 누룽지탕 우민찌야채볶음 파프리카감자볶음 오징어젓야채무침 배추김치	밥/흑임자죽 근대된장국 미트볼양송이조림 짜리고추멸치볶음 가지나물 배추김치	밥/단호박죽 콩비지찌개 고등어시래기조림 맛살팽이버섯볶음 곤드레나물절임 배추김치	밥/소고기야채죽 나가사끼짬뽕국 토마토스크램블에그 소세지컬리플라워볶음 마늘쫄간장조림 배추김치
<b>간식</b>	미숫가루두유	포도요거트	유기농감귤쥬스	골드키위푸레	달밤라떼	비피더스	스위트플럼
<b>정성이 가득한 점심</b>	병아리콩밥/닭야채죽 건새우아욱국 대패오리불고기 옛날소세지전 깻잎무쌈 배추김치	흑미밥/전복야채죽 돈등뼈감자탕 코다리조림 연두부양파채절임 아삭고추쌈장무침 총각김치	기장밥/새우살죽 북어채계란국 짜장면 누룽지꿔바로우 단무지무침 배추김치	현미밥/계살죽 김치찌개 바베큐단각조림 홍합부추전 샤인머스캣샐러드 배추김치	차조밥/들깨죽 동태찌개 돈육피망잡채 야채계란찜 모듬숙회&초장 배추김치	흑미밥/낙지야채죽 바지락미역국 소고기청경채볶음 뿌리채소맛탕 쌈채소겉절이 배추김치	보리밥/북어채죽 들깨수제비국 돈사태찜 참치두부조림 크래미오이무침 배추김치
<b>간식</b>	사과	찐빵만두&매실차	햇배	파운드케익&쥬스	쌀오란다&요구르트	도라야끼&우유	딸기요거트
<b>건강을 생각 하는 저녁</b>	밥/소고기야채죽 숙갓어묵탕 주먹떡갈비구이 해물버섯볶음 자반액젓무침 배추김치	밥/브로컬리당근죽 홍합미역국 소고기완두콩볶음 오징어까스 오이생채 배추김치	밥/표고버섯죽 몽글순두부찌개 제육볶음 흑임자단호박찜 오미자야채피클 배추김치	밥/계란죽 토란탕 적어무조림 표고애호박볶음 꼬시래기야채무침 배추김치	밥/연두부죽 소고기해장국 쭈꾸미오징어볶음 수수부꾸미 참나물두부무침 배추김치	밥/애호박당근죽 건새우무채국 닭볶음탕 양파찹찹핫바 콩나물김가루무침 배추김치	밥/부추닭죽 시금치된장국 파슬리삼치살구이 매콤알감자조림 탕평채 배추김치
<b>원산지 표시</b>	밥,잡곡(백미,현미,흑미,찹쌀녹두: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:포르투갈,동태:러시아, 코다리: 러시아,삼치:국산,가자미:수입,떡갈비:돈육(국산)우육(호주),오징어까스:오징어(중국),꿔바로우:돈육(국산),미트볼:돈육(국산)						
<b>알림</b>							

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