

# 주간식단표(2024. 11.04~ 2024. 11.10)

	11월 04일	11월 05일	11월 06일	11월 07일	11월 08일	11월 09일	11월 10일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 버섯찌개 우채그린빈스볶음 알감자연근조림 오복지무침 배추김치	밥/땅콩죽 소고기미역국 대구무조림 베이컨브로컬리볶음 양배추숙채무침 배추김치	밥/흑임자죽 계란탕 고기부추잡채 건새우마늘쫄볶음 간장깻잎지 배추김치	밥/계살죽 감자양파국 김치닭살볶음 씨앗멸치볶음 가지나물 배추김치	밥/연두부죽 누룽지탕 가오리찜 우민찌오이볶음 콩나물겨자냉채 배추김치	밥/옥수수죽 아욱된장국 크래미스크램블에그 애호박볶음 가리비젓야채무침 배추김치	밥/표고버섯죽 콩비지찌개 너비아니아채조림 해물숙주볶음 궁채절임 배추김치
	깻순나물	방풍나물장아찌	자반무침	동치미	고추잎지무침	견과류조림	멸치시래기지짐
간식	아몬드잣두유	석류쥬스	복숭아요거트	밀감푸딩	유기농과일쥬스	미숫가루라떼	비피더스
정성이 가득한 점심	강낭콩밥/단호박죽 북어콩나물국 낙지제육볶음 눈꽃치즈계란찜 단감청경채겉절이 배추김치	차조밥/새우살죽 가을추어탕 궁중녹두전 느타리호박볶음 도라지오이무침 깍두기	흑미밥/소고기야채죽 부대찌개 가자미구이 떠먹는장조림 파리고추양념찜 배추김치	현미밥/전복야채죽 들깨근대된장국 돈육보쌈&상추쌈 명란두부조림 수제야채장아찌 배추김치	보리밥/녹두닭죽 바지락칼국수 새우튀김 표고우영장조림 생열무된장무침 배추김치	기장밥/낙지야채죽 닭곰탕 삼치무조림 어묵감자채볶음 삼색묵&양념장 배추김치	흑미밥/계란죽 냉이된장찌개 소고기팽이버섯볶음 야채튀김 미역초고추장무침 배추김치
	무쌈	병아리콩조림	알타리김치	다시마채무침	단호박범벅	시금치나물	열무김치
간식	사과	우유머핀&쥬스	바나나	단팥호빵&쥬스	햇배	고구마케익&요구르트	쌀산자&대추차
건강을 생각 하는 저녁	밥/홍합부추죽 가쓰오어묵국 다시마닭간장조림 자색고구마를 실곤약야채무침 배추김치	밥/들깨죽 시금치된장국 소고기당면볶음 마파순두부 참나물오리엔탈무침 배추김치	밥/양송이버섯죽 재첩국 해물콩나물찜 샤오롱바오 콘사과샐러드 배추김치	밥/계란죽 우거지해장국 적어구이 백순대야채볶음 얼갈이겉절이 배추김치	밥/땅콩죽 황태미역국 바베큐폭찜 총알새송이볶음 깻잎양념무침 배추김치	밥/브로컬리당근죽 오징어배추국 돈육짜장불고기 잡채완자전 상추겉절이 배추김치	밥/흑임자죽 토란탕 갈치무조림 온두부&볶음김치 부추적채무침 배추김치
	고사리볶음	꿀뚜기젓무침	취나물볶음	아삭고추무침	쭈꾸미초회	연근유자절임	명엽채볶음
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,북어채:러시아 만두(돼지):국내산,참치캔(가다랑어):원양,멸치:국산,건새우:중국산,바지락:중국,대구:원양산,추어탕:미꾸라지(국산),재첩:국산,적어:포르투갈 코다리: 러시아,삼치:국산,가자미:수입,가오리:수입,갈치:모로코,샤오롱바오:돈육(국산),순대:돈창(국산),새우튀김:베트남,너비아니:돈육(국산)						
알림							

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