

울담푸드 식단표

		11월 1일 화	11월 2일 수	11월 3일 목	11월 4일 금	11월 5일 토
중식		어묵국 동그랑땡전 꽃맛샐러드 썩갓나물	우렁된장찌개 돈육보쌈/쌈장 김말이튀김 부추겉절이	쇠고기우거지국 고기산적조림 어묵볶음 시금치두부무침	유부장국 짜장불고기 팍콘치킨 단무지무침	두부된장국 코다리찜 비엔나소세지볶음 참나물
석식		시래기민물새우탕 돈육불고기 새송이버섯볶음 치커리무침	홍합미역국 동태무조림 분홍소세지전 시금치무침	쇠고기무국 새우까스 두부조림 오이무침	콩나물국 닭고기김치조림 애호박볶음 숙주나물무침	맑은미역국 오징어초무침 볼어묵조림 마늘쫄볶음
		11월 7일 월	11월 8일 화	11월 9일 수	11월 10일 목	11월 11일 금
중식		시금치된장국 고등어무조림 청포묵&양념장 청경채겉절이	들깨미역국 간장치킨 감자햄볶음 깻잎지	육개장 함박스테이크 흑임자연근샐러드 콩나물무침	쇠고기미역국 닭갈비/찜닭 두부툰무침 깻순볶음	시래기민물새우탕 미트볼조림 부추전 미역줄기볶음
석식		돈육김치찌개 돈육장조림 애송이버섯볶음 고구마순줄기	북어채무국 제육볶음 부추전 도라지초무침	갈비탕 코다리무조림 베이컨그린빈볶음 오이양파무침	호박고추장찌개 우채가지볶음 해파리겨자냉채 비름나물무침	홍합탕 오징어야채볶음 계란찜 무들깨나물
		11월 14일 월	11월 15일 화	11월 16일 수	11월 17일 목	11월 18일 금
중식		건새우아육국 조기양념조림 애송이버섯볶음 부추겉절이	돈육김치찌개 너비아니조림 호박깻잎전 콩나물무침	어묵국 돼지고기김치찜 온두부 근대된장나물	부추달걀국 마파두부 탕수육 단무지무침	시금치된장국 팽이소불고기 마늘쫄볶음 꼬시래기초무침
석식		순두부찌개 탕평채 동그랑땡전 얼갈이배추나물	맑은홍합탕 돈육장조림 고구마고로케 물미역초무침	쇠고기미역국 닭안심간장조림 비엔나피망볶음 청경채무침	맑은콩나물국 오징어초무침 가지볶음 고사리볶음	쇠고기우거지국 고추장불고기 마카로니콘샐러드 썩갓나물
		11월 21일 월	11월 22일 화	11월 23일 수	11월 24일 목	11월 25일 금
중식		오징어무국 돈버섯불고기 두부조림 참나물	건새우아육국 닭볶음탕 어묵볶음 고구마순줄기	고추장찌개 메밀전병 민물새우무조림 미역초무침	홍합살미역국 돈육장조림 김치전 도라지볶음	부대찌개 우채가지볶음 고구마맛탕 청포묵&양념장
석식		바지락순두부찌개 생선까스 김치지짐 깻순볶음	청국장 미트볼조림 열무된장나물 실곤약야채무침	들깨무채국 제육볶음 흑임자연근샐러드 콩나물무침	꽃게장국 카레돈까스 도토리묵&양념장 단무지무침	된장찌개 깁소새우 계란찜 썩갓두부무침
		11월 28일 월	11월 29일 화	11월 30일 수		
중식		시금치된장국 오징어야채볶음 새우튀김 꼬시래기초무침	돈육김치찌개 고등어무조림 메밀전병 계절나물	짬뽕국 탕평채 두부조림 깻잎장아찌		
석식		쇠고기미역국 김치제육 온두부 계절나물	콩나물국 찜닭 매콤감자조림 부추겉절이	어묵국 떡갈비조림 브로콜리&초장 숙주나물무침		

□ 원산지표시 : 쌀(국내산), 김치(중국산), 돈육(국내산), 닭고기(국내산), 쇠고기(호주산)

올담푸드 식 단 표

년도:

2022

월:

11월