

주간식단표(2024. 12.16~ 2024. 12.22)

	12월 16일	12월 17일	12월 18일	12월 19일	12월 20일	12월 21일	12월 22일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일(동지)	일요일
행복을 여는 아침	밥/땅콩죽 유부우동장국 모듬조림 도토리묵김치무침 열무김치멸치조림 배추김치	밥/양송이버섯죽 맑은콩나물국 사태장조림 다시마크래미볶음 도라지생채무침 배추김치	밥/옥수수죽 팽이미소국 가자미양념찜 잡채완자조림 취나물볶음 배추김치	밥/녹두죽 누룽지탕 불고기샐러드무침 감자고추장조림 짜사이고추무침 배추김치	밥/흑임자죽 시래기된장국 고기마파 과리고추멸치볶음 물파래무침 배추김치	밥/단호박죽 콩비지백탕 고등어우거지조림 맛살팽이버섯볶음 곤드레나물절임 배추김치	밥/소고기야채죽 나가사끼짬뽕국 토마토스크램블에그 연근장조림 마늘쫀쌈장무침 배추김치
	백김치	고구마샐러드	마늘쫀장아찌	연두부/양념장	더덕무침	치커리무침	된장고추
간식	크림요거트	스위트플럼	유기농감귤쥬스	골드키위푸레	달밤라떼	프로바이오틱사과	두유
정성이 가득한 점심	서리태콩밥/닭야채죽 어묵콩나물국 닭봉데리야끼조림 잡채볶음 오징어야채무침 배추김치	흑미밥/애호박죽 등뼈감자탕 삼치살유자청강정 계란장조림 물미역새콤무침 포기김치	기장밥/새우살죽 북어채계란국 짜장면 두부텐더 단무지채무침 배추김치	툇밥&양념장/툇죽 배추우거지된장국 단각솔트솔구이 해물부추전 콩나물부추볶음 배추김치	차조밥/들깨죽 아귀지리탕 삼겹살두루치기 야채계란찜 모듬숙회&초장 배추김치	현미밥/팔죽 동지팔죽 우불고기표고볶음 메란곤약조림 오징어젓무채무침 동치미/감귤	보리밥/북어채죽 들깨수제비국 돈사태찜 온두부&볶음김치 오이장아찌무침 열무김치
	조미김구이	돌산갯절임	느타리초무침	고들빼기김치	옥수수전	알배추나물	새송이고추장조림
간식	사과	안흥편빵&오미자차	단감	도넛튀김&요구르트	찐고구마&식혜	약밥&매실차	생크림요거트
건강을 생각 하는 저녁	밥/소고기야채죽 들깨미역국 주먹떡갈비구이 굴소스버섯볶음 봄동겉절이 배추김치	밥/브로콜리죽 감자국 소고기그린빈스볶음 옛날소세지전 파래볶음 배추김치	밥/표고버섯죽 몽글순두부찌개 제육불맛볶음 유부양념조림 오미자야채피클 배추김치	밥/계란죽 참치김치찌개 적어무조림 느타리아호박볶음 열무된장무침 열무김치	밥/연두부죽 소고기해장국 오징어버섯볶음 메밀전병 숙갓두부무침 배추김치	밥/크래미죽 건새우무채된장국 닭갈비볶음 양파참참핫바 오복지무침 배추김치	밥/부추닭죽 시금치된장국 동그랑땡조림 파리알감자조림 검정깨묵김가루무침 배추김치
	과리고추찜	어슷우영조림	근대숙쌈/참치쌈장	교자만두찜	깻잎지	미역줄기볶음	낙지젓무침
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,오징어채:중국산 코다리: 러시아,가자미:미국,삼치:국산,갈치:모로코,대구:원양산,가오리:수입산,너비아니:돈육(외국산),쌀떡고기(고기국내산) 바지락: 국산,바지락살:중국,새우살:베트남,야채고기말이:돈육(외국산),새우완자:연육(베트남),새우(중국산),군만두:돈육(국산)						