

주간식단표(2025. 03.17~ 2025. 03.23)

	3월 17일	3월 18일	3월 19일	3월 20일	3월 21일	3월 22일	3월 23일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/흑임자죽 호박고추장찌개 돈채숙주볶음 멸치시래기볶음 치커리겉절이 배추김치/물김치	밥/들깨죽 근대된장국 민짜마파두부 새우젓호박볶음 오징어젓무말랭이무침 배추김치/물김치	밥/녹두죽 버섯찌개 닭살카레볶음 짜리고추멸치조림 연두부&양념장 배추김치/물김치	밥/옥수수죽 오징어양배추국 소고기야채샐러드 연근조림 열무된장무침 배추김치/물김치	밥/단호박죽 누룽지탕 가오리찜&양념장 우채마늘쫄볶음 모듬콩조림 배추김치/물김치	밥/타락죽 소고기무국 토마토스크램블에그 고구마단호박조림 알배추나물 배추김치/물김치	밥/연두부죽 우거지된장국 동태양념조림 들깨토란대볶음 건새우볶음 배추김치/물김치
대체찬	돈(구이김)		닭(계란찜)	소고기(두부찜)	가오리(스크램블)		동태,토란(계란후라이)
	오이소박이	멸치볶음	알타리김치	명태초무침	시금치무침	나박김치	참나물무침
간식	떠먹는요플레	배안에도라지	비피더스	액티비아	아몬드잣두유	포도푸레	복숭아요거트
정성이 가득한 점심	서리태콩밥/표고죽 북어미역국 동파육&청경채 해파리냉채무침 유채나물고추장무침 배추김치/물김치	흑미밥/새우살죽 소고기샤브샤브 코다리무조림 명란계란찜 미나리나물무침 배추김치/물김치	팔찰밥/팔죽 단호박스프 훈제연어/홀스래디쉬소스 더덕새콤무침 양상추샐러드/구이김 알타리김치/물김치	현미밥/닭야채죽 무청시래기된장국 삼겹살구이&파채무침 간소새우칠리소스 콩나물부추볶음 배추김치/물김치	차조밥/전복야채죽 김치어묵국 바베큐닭봉조림 감자어묵채볶음 도토리묵야채무침 배추김치/물김치	완두콩밥/소고기야채죽 낙지연포탕 레몬임연수구이 모듬버섯볶음 봄동겉절이무침 배추김치/물김치	보리밥/계살죽 맑은홍합탕 돈사태김치찜 해물부추전 숙주청경채볶음 각두기/물김치
대체찬	돼지고기(두부조림)	코다리(계란찜)		삼겹살(두부구이)	닭봉(새우볶음)	임연수(두부조림)	돈사태(계란찜)
	건새우볶음	다시마채무침	무우나물볶음	청경채굴소스볶음	시래기지짐	건파래무침	명엽채볶음
간식	쉬폰케익&이오	딸기	약과&식혜	바나나	마가렛&요구르트	사과	몽쉘통통&주스
건강을 생각 하는 저녁	밥/호박야채죽 얼갈이된장국 삼치감자조림 양송이컬리플라워볶음 오이무침 배추김치/물김치	밥/고구마죽 사골해장국 오징어깻잎볶음 우민짜우영조림 메밀전병 배추김치/물김치	밥/양송이버섯죽 육개장 고등어무조림 두부동그랑땡전 가지나물 배추김치/물김치	밥/북어죽 순두부백탕 야채고기말이조림 명란계란찜 미나리숙주무침 배추김치/물김치	밥/땅콩죽 청국장찌개 두부카츠 새우살무나물볶음 고들빼기무침 배추김치/물김치	밥/콩가루죽 팽이미소국 마늘돈불고기볶음 매콤호박볶음 명이나물절임 배추김치/물김치	밥/계란야채죽 다시마감자국 닭가슴살겨자무침 참치새송이조림 오이장아찌 배추김치/물김치
대체찬	삼치,오이(계란찜)		고등어(계란찜)			돈불고기(새우볶음)	닭,오이(두부찜)
	베이컨양배추볶음	열무김치	방풍나물장아찌	브로컬리땅콩무침	돈장조림	상추겉절이	된장깻잎
원산지 표시	밥,죽,누룽지(백미,현미,흑미,찰쌀:국내산) 콩비지,두부류:대두(외국산) 닭,오리:국내산 소고기:호주산 돼지고기:국내산 배추김치(배추,고춧가루:중국산) 고춧가루:국내산 고등어:국내산 공치캔:대만산,낙지:베트남산, 황태채:러시아산, 임연수:외국산 만두(돼지):국내산 참치캔(가다랑어):원양 스모크햄(돼지,닭):국내산 동태:러시아산 홍합:국내산, 대구: 원양산, 삼치:국산 가자미:미국,코다리: 러시아, 적어:미국산, 조기:국내산, 갈치: 모로코,두부동그랑땡:대두(외국산),돈육(국산) 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산, 떡갈비:돈육(국산), 메밀전병:돈육(국산),간소새우:새우(베트남),고기말이:돈육,닭(국산)						

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