

주간식단표(2020. 01. 20 ~ 2020. 01. 26)

| | 01월 20일 | 01월 21일 | 01월 22일 | 01월 23일 | 01월 24일 | 01월 25일 | 01월 26일 |
|-----------------------|--|--|---|--|--|---|--|
| | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 | 토요일(설날) | 일요일 |
| 행복을 여는 아침 | 밥/소고기야채죽 들깨미역국 소민씨볶음 마늘쫄장아찌 전장김 배추김치 | 밥/게살죽 브로컬리스프 떡갈비조림 애호박새우살볶음 오복지무침 배추김치 | 밥/들깨죽 계란숙갓국 마파두부 감자채햄볶음 해초무침 배추김치 | 밥/소고기야채죽 감자다시마국 계란장조림 느타리버섯볶음 고들빼기 배추김치 | 밥/땅콩죽 누룽지탕 돈사태장조림 콩나물무침 오징어젓갈 배추김치 | 밥/영양닭죽 사골만두국 소불고기 멸치아몬드볶음 고사리나물 배추김치 | 밥/참치야채죽 북어채무국 닭살데리야끼볶음 청포묵김가루무침 고추튀각 배추김치 |
| | 계란찜 | 사과 | 오이고추*쌈장 | 다시마튀각 | 콘샐러드 | 나박물김치 | 건새우마늘쫄볶음 |
| 간식 | 베지밀B | 비피더스(베리믹스) | 홍삼즙 | 두유 | 요러브(복숭아) | 흰우유 | 검정콩두유 |
| 정성이 가득한 점심 | 흑임자죽 렌틸콩밥 팽이된장국 임연수구이 두부찜/김치지짐 유채나물 배추김치 | 참치야채죽 차수수밥 동태찌개 닭강정 가지나물 물파래무침 배추김치 | 소고기야채죽 김치볶음밥 콩나물국 계란후라이 오리훈제야채무침 양파장아찌 배추김치 | 단호박죽 완두콩밥 얼갈이된장국 보쌈*상추쌈*쌈장 우엉채조림 청경채겉절이 배추김치 | 영양삼계죽 차조밥 맑은미역국 소갈비찜 한식잡채 오이부추무침 배추김치 | 소고기야채죽 혼합잡곡밥 토란탕 돼지갈비찜 오미산적 통도라지*유자청 열무김치 | 전복야채죽 현미밥 사골곰탕 굴비구이 호박꼬지*건취나물 전장김 배추김치 |
| | 꼬막살무침 | 나박물김치 | 파인애플 | 명이나물 | 골드키위 | 고들빼기 | 낙지젓갈 |
| 간식 | 연양갱 | 밀감 | 만두빚기행사 | 찐고구마*요구르트 | 카스테라*꼬마우유 | 유과*약과*식혜 | 호박죽 |
| 건강을 생각 하는 저녁 | 밥/전복야채죽 건새우무국 안동찜닭 취나물볶음 연근조림 배추김치 | 밥/소고기야채죽 유채된장국 소고기숙주볶음 단호박팔찜 실곤약야채무침 배추김치 | 밥/영양닭죽 아육국 제육볶음 고사리들깨볶음 쌈다시마*초장 배추김치 | 밥/새우살야채죽 소고기무국 삼치조림 도토리묵무침 양상추샐러드*소스 배추김치 | 밥/게살죽 닭곰탕 동태전 호박나물 아삭이고추무침 배추김치 | 밥/흑임자죽 육개장 갈치조림 궁중떡볶이 참나물무침 배추김치 | 밥/소고기야채죽 순두부찌개 오리훈제야채볶음 쌈무*머스타드 가지나물 배추김치 |
| | 갓김치 | 낙지젓갈 | 비트초절임 | 오이소박이 | 양배추찜*쌈장 | 양파장아찌 | 오징어볶음 |
| 원산지 표시 | 밥, 죽, 누룽지(백미, 현미, 흑미, 찹쌀:국내산) 콩비지, 두부류:대두(외국산) 배추김치:배추(국산), 고춧가루(중국산) 백김치:배추(국산) 고등어:국내산 오징어:국내산 참조기, 꽃게, 낙지:중국산 | | | | 닭, 오리:국내산 소고기:호주산 돼지고기:국내산 갈치:모로코산 쭈꾸미:베트남 동태, 코다리, 명태:러시아 | | |

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