

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 소민짜볶음 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.