

주간식단표(2020. 01. 27 ~ 2020. 02. 02)

	01월 27일	01월 28일	01월 29일	01월 30일	01월 31일	02월 01일	02월 02일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/소고기야채죽 아욱된장국 날치알스크램블 오이도라지무침 다시마튀각 배추김치	밥/계살죽 누룽지탕 소채가지볶음 참치샐러드 더덕무침 배추김치	밥/들깨죽 단호박스프 공치김치지짐 새송이파프리카볶음 숙주나물 배추김치	밥/소고기야채죽 어묵국 계란장조림 도라지유자무침 강된장 배추김치	밥/땅콩죽 팽이된장국 오이뱃두리 연두부*양념장 마늘쫀장아찌 배추김치	밥/영양닭죽 건새우무국 소고기장조림 취나물 멸치고추장볶음 배추김치	밥/참치야채죽 유채된장국 마파두부 컬리플라워볶음 오징어젓갈 배추김치
	비트초절임	김자반	사과	잡채어묵	복어채볶음	단호박샐러드	양파장아찌
간식	베지밀B	비피더스(사과)	배도라지즙	두유	요러브(딸기)	흰우유	검정깨두유
정성이 가득한 점심	흑임자죽 렌틸콩밥 들깨미역국 닭갈비 알감자조림 탕평채 배추김치	참치야채죽 취나물밥 다슬기국 돈육폭찜 국물떡볶이 물미역*초장 배추김치	소고기야채죽 현미밥 사골곰탕 해물파전 짜리고추멸치볶음 시금치나물 배추김치	단호박죽 완두콩밥 유부숙갓국 카레소스 동태살강정 봄동겉절이 나박김치	영양삼계죽 차조밥 물만두국 돈까스*소스 애호박새우살볶음 실곤약야채무침 배추김치	소고기야채죽 혼합잡곡밥 닭곰탕 갈치구이 두부조림 달래부추무침 배추김치	전복야채죽 현미밥 소고기무국 안동찜닭 해물동그랑땡 무생채 배추김치
	갓김치	파인애플	나박물김치	땅콩조림	골드키위	호박꼬지	명이나물
간식	몽실통통*요구르트	망고푸딩	인자인장터	굴*바나나	크림스프*모닝빵	팥죽	호빵*캐플주스
건강을 생각 하는 저녁	밥/전복야채죽 육개장 가자미구이 순대볶음 브로컬리*초장 배추김치	밥/소고기야채죽 시래기된장국 민찌두부조림 비엔나야채볶음 치커리사과무침 배추김치	밥/영양닭죽 참치김치찌개 제육볶음 상추겉절이 고구마샐러드 배추김치	밥/새우살야채죽 감자국 고등어조림 가지나물찜 물파래무침 배추김치	밥/계살죽 콩비지찌개 오징어야채볶음 열무된장무침 콘샐러드 배추김치	밥/흑임자죽 대구지리탕 한식잡채 메추리알조림 도라지무침 배추김치	밥/소고기야채죽 콩나물국 삼치조림 감자채햄볶음 도토리묵무침 배추김치
	소민찌볶음	오이소박이	양배추찜*쌈장	오이고추*쌈장	깻잎전	전장김	고춧잎무침
원산지 표시	밥, 죽, 누룽지(백미, 현미, 흑미, 찹쌀:국내산) 콩비지, 두부류:대두(외국산) 배추김치, 봄동겉절이: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.