

# 주간식단표(2020. 02. 03 ~ 2020. 02. 09)

	02월 03일	02월 04일	02월 05일	02월 06일	02월 07일	02월 08일	02월 09일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/소고기야채죽 누룽지탕 날치알스크램블 우엉채건포도조림 땅콩조림 배추김치	밥/게살죽 브로컬리스프 돈사태장조림 참치야채볶음 고사리나물 배추김치	밥/들깨죽 유부국 우채버섯볶음 실곤약야채무침 고추튀각 배추김치	밥/소고기야채죽 홍합살미역국 돈민찌두부조림 마늘쫄무침 오징어젓갈 배추김치	밥/땅콩죽 순두부찌개 소고기장조림 호박나물 김자반 배추김치	밥/영양닭죽 북어국 떡갈비조림 탕평채 더덕무침 배추김치	밥/참치야채죽 팽이버섯된장국 공치김치지짐 숙주나물무침 다시마튀각 배추김치
	무말랭이무침	전장김	비트초절임	고구마샐러드	명이나물	곰피*초장	콩조림
간식	베지밀B	비피더스	홍삼즙	두유	요러브(생크림)	흰우유	검정콩우유
정성이 가득한 점심	흑임자죽 렌틸콩밥 근대된장국 소불고기 한식잡채 양상추샐러드*소스 배추김치	참치야채죽 차수수밥 아욱국 제육볶음 건새우마늘쫄볶음 상추쌈*쌈장 배추김치	소고기야채죽 혼합잡곡밥 사골곰탕 고등어구이 쫄면야채무침 유채된장무침 배추김치	단호박죽 완두콩밥 부대찌개 간장찜닭 옥수수파래전 달래부추생채 배추김치	영양삼계죽 차조밥 어묵탕 짜장면*소스 계란스크램블 무생채 배추김치	소고기야채죽 오곡밥 소고기무국 조기구이 건취나물*호박꼬치 김구이 배추김치	전복야채죽 현미밥 들깨미역국 오리훈제야채무침 계란말이 무쌈*겨자소스 배추김치
	북어채볶음	나박물김치	파인애플	간장고추지	숙갓두부무침	땅콩조림	새송이볶음
간식	포켓샌드*꼬마우유	쁘띠첼(복숭아)	요플레(키위)	흑임자죽	바나나	호두파운드*울무차	크림스프*모닝빵
건강을 생각 하는 저녁	밥/전복야채죽 맑은미역국 임연수구이 느타리버섯초무침 감자샐러드 배추김치	밥/소고기야채죽 건새우무국 닭갈비 가지나물 멸치견과류볶음 배추김치	밥/영양닭죽 소고기무국 쭈꾸미야채볶음 해물동그랑땡 참나물 배추김치	밥/새우살야채죽 다시마감자국 삼치조림 단호박팔썸 양념깻잎지 배추김치	밥/게살죽 콩나물국 돈등뼈찜 도토리묵무침 아삭이고추무침 배추김치	밥/흑임자죽 육개장 닭다리조림 부들어묵볶음 시금치나물 배추김치	밥/소고기야채죽 콩가루배추국 오징어야채볶음 알감자조림 쫄상추겉절이 배추김치
	오이소박이	연두부*양념장	파래자반	갓김치	마늘장아찌	낙지젓갈	잡채어묵볶음
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.