

주간식단표(2020. 11. 30 ~ 2020. 12. 06)

	11월 30일	12월 01일	12월 02일	12월 03일	12월 04일	12월 05일	12월 06일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/소고기야채죽 얼갈이된장국 마파두부 도라지오이생채 전장김 배추김치	밥/계살죽 콩나물국 계란스크램블 아몬드멸치볶음 취나물 배추김치	밥/들깨죽 북어국 소고기양상추볶음 더덕무침 파래자반무침 배추김치	밥/소고기야채죽 브로컬리스프 돼지고기마늘조림 숙주나물맛살무침 해초무침 배추김치	밥/땅콩죽 누룽지탕 닭살야채볶음 컬리플라워볶음 쪽파무침 배추김치	밥/영양닭죽 순두부찌개 떡갈비조림 시금치나물 전장김 배추김치	밥/참치야채죽 시금치된장국 우민찌두부조림 낙지젓갈 무생채 배추김치
	쪽파김치	갓김치	사과	새송이*초고추장	고춧잎무침	단호박샐러드	깻잎지
간식	프로바이오틱(포도)	베지밀B	홍삼즙	두유	요플레	흰우유	검정깨두유
정성이 가득한 점심	흑임자죽 강낭콩밥 도토리묵국 쭈삼불고기 햄전*케첩 시금치나물 배추김치	참치야채죽 차조밥 우렁된장찌개 돈갈비찜 실곤약야채무침 고사리나물 배추김치	소고기야채죽 현미밥 온모밀국수 순살양념치킨 고구마샐러드 단무지채무침 배추김치	단호박죽 흑미밥 육개장 코다리무조림 단호박튀김 세발나물 배추김치	영양삼계죽 차수수밥 어묵국 소고기버섯불고기 과일샐러드 열무나물 배추김치	소고기야채죽 혼합잡곡밥 팽이버섯된장국 오리훈제야채볶음 계란장조림 참나물사과무침 배추김치	전복야채죽 현미밥 동태찌개 제육볶음 새우살양장피 양배추찜*쌈장 배추김치
	파인애플	해물완자	오이고추무침	밀감	명이나물	김자반	오렌지
간식	카스텔라*꼬마우유	크림스프*모닝빵	밀감	찐고구마*요구르트	곡물과자*식혜	망고푸딩	바나나
건강을 생각 하는 저녁	밥/전복야채죽 소고기미역국 임연수구이 양상추샐러드*소스 마늘쫀무침 배추김치	밥/소고기야채죽 들깨닭개장 참치김치볶음*두부찜 어묵파리고추볶음 봄동겉절이 열무김치	밥/영양닭죽 아욱된장찌개 돈육콩나물볶음 근대나물 오징어젓갈 배추김치	밥/새우살야채죽 다시마감자국 함박스테이크*소스 가지양파볶음 깻잎양념지 배추김치	밥/계살죽 콩가루배추국 삼치조림 동그랑땡전 청경채나물 배추김치	밥/흑임자죽 사골곰탕 가자미구이 브로컬리쌈장무침 시래기나물 배추김치	밥/소고기야채죽 맑은미역국 닭봉데리야끼조림 카레소스 도라지유자무침 배추김치
	계란찜	양파장아찌	양배추찜*쌈장	나박물김치	마늘장아찌	연두부*양념장	갓김치
원산지 표시	밥, 죽, 누룽지(백미, 현미, 흑미, 찹쌀:국내산) 콩비지, 두부류:대두(외국산) 배추김치(배추, 고춧가루:중국산) 백김치:배추(국내산) 고등어:국내산 오징어:국내산 참조기, 꽃게, 낙지:중국산 참치캔[가다랑어:원양산(태평양)] 봄동겉절이(배추:국산, 고춧가루: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.