

주간식단표(2020.12.14 ~ 2020.12.20)

	12월 14일	12월 15일	12월 16일	12월 17일	12월 18일	12월 19일	12월 20일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/소고기야채죽 열무된장국 마파두부 낙지젓갈 숙갓나물 배추김치	밥/게살죽 누룽지탕 소고기양상추볶음 콩나물무침 전장김 배추김치	밥/들깨죽 단호박스프 닭안심볶음 볼어묵조림 김자반 배추김치	밥/소고기야채죽 계란숙갓국 떡갈비조림 취나물 멸치아몬드볶음 배추김치	밥/땅콩죽 근대된장국 콩치김치조림 호박나물 오징어젓갈 배추김치	밥/영양닭죽 순두부찌개 오이뱃두리 마늘쫄무침 계란장조림 배추김치	밥/참치야채죽 들깨미역국 돈민찌두부조림 브로컬리새우살볶음 콘샐러드 배추김치
	계란후라이	잡채어묵볶음	사과	낙지젓	계란찜	갓김치	쭈꾸미숙회*초장
간식	불가리스	요플레	홍삼즙	두유	바나나우유	요플레	검정깨두유
정성이 가득한 점심	흑임자죽 강낭콩밥 매생이굴국 돈불고기 양배추찜*우렁쌈장 숙주나물맛살무침 배추김치	참치야채죽 차조밥 미니우동 파닭 비엔나파리고추볶음 도라지오이무침 배추김치	소고기야채죽 현미밥 물만두국 카레라이스 돈육폭찜 돌나물사과샐러드 배추김치	단호박죽 흑미밥 소고기미역국 삼치조림 쫄면무침 시금치나물 배추김치	영양삼계죽 차수수밥 설령탕 훈제오리야채볶음 더덕무생채무침 연두부*양념장 배추김치	소고기야채죽 혼합잡곡밥 육개장 조기구이 쫄상추겉절이 도토리묵*양념장 배추김치	전복야채죽 현미밥 닭곰탕 소고기장조림 애호박전 부추겉절이 배추김치
	나박물김치	청포묵김가루무침	오징어숙회*초장	해물완자전	간장고추지	도라지무침	전장김
간식	치즈머핀*꼬마우유	밀감	호빵*요구르트	망고푸딩	찐고구마*주스	카스타드*앤요	바나나
건강을 생각 하는 저녁	밥/전복야채죽 호박두부새우젓국 닭볶음 깻잎순나물 카레고로케 배추김치	밥/소고기야채죽 짬뽕국 돈육김치볶음*두부찜 단호박샐러드 고들빼기무침 배추김치	밥/영양닭죽 아욱된장국 자반고등어구이 계란찜 오복지무침 배추김치	밥/새우살야채죽 대구지리탕 쭈꾸미야채볶음 시래기지짐 감자샐러드 배추김치	밥/게살죽 복어채무국 소고기숙주볶음 열무나물 메밀비빔국수 배추김치	밥/흑임자죽 콩가루배추국 안동찜닭 가지나물 깻잎지 배추김치	밥/소고기야채죽 콩비지찌개 가자미구이 알감자새송이조림 청경채겉절이 배추김치
	명이나물	복어채볶음	새송이버섯볶음	전장김	상추쌈*쌈장	푹고추된장무침	비트초절임
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)]			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.