

# 주간식단표(2021. 01. 04 ~ 2021. 01. 10)

	01월 04일	01월 05일	01월 06일	01월 07일	01월 08일	01월 09일	01월 10일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/소고기야채죽 호박두부새우젓국 날치알스크램블 오징어젓갈 김자반 배추김치	밥/게살죽 북어채무국 떡갈비조림 어묵파리고추볶음 고들빼기무침 배추김치	밥/들깨죽 순두부찌개 탕평채 견과류멸치볶음 마늘쫄무침 배추김치	밥/소고기야채죽 근대된장국 마파두부 양배추나물 깻잎양념 배추김치	밥/땅콩죽 단호박스프 돈사태장조림 애호박새우젓볶음 낙지젓갈 배추김치	밥/영양닭죽 누룽지국 계란장조림 유채된장무침 무생채 배추김치	밥/참치야채죽 팽이버섯국 소고기양상추볶음 열무나물 전장김 배추김치
	사과	전장김	비트초절임	오이소박이	나박물김치	고구마샐러드	오복지무침
간식	베지밀	비피더스	홍삼즙	두유	요플레	바나나우유	검정깨두유
정성이 가득한 점심	흑임자죽 완두콩밥 어묵홍합탕 쭈꾸미야채볶음 도토리묵/달래양념 양상추샐러드*소스 배추김치	참치야채죽 쌀밥 잔치국수 훈제오리야채무침 쌈무*겨자소스 가지나물 배추김치	소고기야채죽 차조밥 감자수제비국 갈치구이 양송이들깨볶음 도라지오이무침 배추김치	단호박죽 오곡밥 북어채계란국 양념치킨 건취나물*호박꼬지 전장김 배추김치	영양삼계죽 차수수밥 맑은미역국 카레소스 간썬새우*칠리소스 오이지무침 배추김치	소고기야채죽 혼합잡곡밥 사골곰탕 가자미구이 두부조림 청경채유자청무침 배추김치	전복야채죽 현미밥 육개장 안동찜닭 애호박전 세발나물*흑임자D 배추김치
	북어채볶음	나박물김치	파인애플	계란찜	갯김치	명이나물	양념깻잎지
간식	롤케익*주스	요플레	바나나	팔호빵*요구르트	밀감	푸딩	찐고구마*감귤주스
건강을 생각 하는 저녁	밥/전복야채죽 시금치된장국 고추잡채 꼬막야채무침 단호박샐러드 배추김치	밥/소고기야채죽 소고기미역국 로제찜닭 계란장조림 얼갈이겉절이 열무김치	밥/영양닭죽 콩나물국 제육볶음 물파래무무침 상추쌈*우렁쌈장 배추김치	밥/새우살야채죽 소고기무국 하이라이스소스 감자채햄볶음 느타리초무침 배추김치	밥/게살죽 물만두국 삼치무조림 새싹연두부*양념장 우엉채들깨볶음 배추김치	밥/흑임자죽 참치김치지개 돈갈비찜 해물볶음우동 과일샐러드 배추김치	밥/소고기야채죽 계란파국 오징어야채볶음 잡채어묵 시금치나물 배추김치
	소불고기	건새우볶음	두부구이	명란젓갈	상추쌈*쌈장	양배추찜*쌈장	숙갯두부무침
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)] 얼갈이겉절이:배추(국산), 고춧가루(중국산)			닭, 오리:국내산 소고기:호주산 돼지고기:국내산 갈치:모로코산 쭈꾸미:베트남 동태, 명태, 코다리:러시아			

© 위 식단 및 원산지는 식자재 수급 및 시장 사정에 의해 변경 될수 있습니다.