

# 주간식단표(2021. 01. 11 ~ 2021. 01. 17)

	01월 11일	01월 12일	01월 13일	01월 14일	01월 15일	01월 16일	01월 17일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/소고기야채죽 얼갈이된장국 소채가지볶음 낙지젓갈 감자샐러드 배추김치	밥/게살죽 건새우무국 두부조림 참치야채볶음 오복지무침 배추김치	밥/들깨죽 유부숙갓국 오징어야채볶음 올방개묵*양념장 도시락김 배추김치	밥/소고기야채죽 들깨미역국 떡갈비조림 도라지채*유자청 계란찜 배추김치	밥/땅콩죽 브로컬리스프 날치알스크램블 멸치견과류볶음 오징어젓갈 배추김치	밥/영양닭죽 아욱된장국 마파두부 우엉채건포도조림 도시락김 배추김치	밥/참치야채죽 북어국 닭살데리야끼볶음 무들깨나물 김자반 배추김치
	마늘쫀장아찌	김자반	나박물김치	깻잎지	단호박샐러드	계란후라이	고들빼기
간식	베지밀B	불가리스	홍삼음료	두유	요플레	홍삼음료	검정깨두유
정성이 가득한 점심	흑임자죽 강낭콩밥 꽃게탕 파리고추계란조림 숙주맛살나물 파래김*달래양념 배추김치	참치야채죽 흑미밥 닭곰탕 코다리조림 부들어묵볶음 시금치나물 배추김치	소고기야채죽 취나물밥 팽이버섯국 돈갈비찜 푸실리샐러드 무생채무침 배추김치	단호박죽 기장밥 아귀탕 한식잡채 매생이전 콩나물무침 배추김치	영양삼계죽 차수수밥 어묵국 소고기버섯볶음 단호박팔찜 취나물 배추김치	소고기야채죽 혼합잡곡밥 동태찌개 돈육폭찜 애호박새우젓볶음 사과양상추S*딸기D 배추김치	전복야채죽 현미밥 육개장 갈치조림 동그랑땡전 도라지무침 배추김치
	북어채볶음	소세지전	파인애플	아삭이고추무침	나박물김치	숙갓두부무침	새송이숙회*초장
간식	쁘띠첼	크림스프*모닝빵	요플레	마들렌*요구르트	바나나	곡물과자*식혜	호빵*주스
건강을 생각 하는 저녁	밥/전복야채죽 소고기미역국 생선까스*타르소스 알감자조림 애호박볶음 배추김치	밥/소고기야채죽 시래기된장국 제육볶음 상추겉절이 느타리버섯볶음 배추김치	밥/영양닭죽 콩나물국 닭볶음탕 배추전*양념장 유채나물 배추김치	밥/새우살야채죽 근대된장국 소고기장조림 부추생채 햄감자채볶음 배추김치	밥/게살죽 물만두국 가자미구이 비엔나파리고추볶음 가지나물 배추김치	밥/흑임자죽 감자다시마국 소불고기 청포묵김가루무침 콘샐러드 배추김치	밥/소고기야채죽 유채된장국 짜장소스 해물볶음우동 단무지무침 배추김치
	갓김치	건새우볶음	청포묵김가루무침	오이소박이	브로컬리*쌈장	상추쌈*쌈장	고로케튀김
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:중국산 꽃게:파키스탄 참치캔[가다랑어:원양산(태평양)]				닭, 오리:국내산 소고기:호주산 돼지고기:국내산 갈치:모로코산 낙지, 쭈꾸미:베트남 아귀:중국산 동태, 명태, 코다리:러시아		

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