

# 주간식단표( 2021. 03. 22 ~ 2021. 03. 28 )

	03월 22일	03월 23일	03월 24일	03월 25일	03월 26일	03월 27일	03월 28일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/소고기야채죽 계란숙갓국 민찌두부조림 시래기지짐 사과도라지무침 배추김치	밥/게살죽 누룽지탕 탕평채 떡갈비조림 콩나물무침 배추김치	밥/들깨죽 근대된장국 우채버섯볶음 멸치볶음 단호박샐러드 배추김치	밥/소고기야채죽 소고기무국 계란장조림 호박나물 더덕무침 배추김치	밥/땅콩죽 누룽지탕 소고기장조림 오이뱃두리 깻잎양념지 배추김치	밥/영양닭죽 유채된장국 날치알스크램블 참치샐러드 마늘종장아찌 배추김치	밥/참치야채죽 순두부찌개 고등어시래기조림 호박새우살볶음 검정깨묵무침 배추김치
	모듬장아찌	낙지젓갈	김자반	사과	고구마샐러드	도시락김	나박물김치
간식	액티비아	검은콩베지밀	홍삼음료	바나나우유	요플레	홍삼음료	검은콩두유
정성이 가득한 점심	흑임자죽 강낭콩밥 바지락미역국 닭볶음탕 계란말이 시금치나물 배추김치	참치야채죽 차수수밥 냉이된장국 소고기숙주볶음 유부맛살무침 무생채 배추김치	소고기야채죽 찰흑미밥 물만두국 돈갈비찜 가지탕수육*소스 오이생채 배추김치	단호박죽 기장밥 콩나물국 오리훈제김치볶음 단호박찜 연근샐러드 열무김치	영양삼계죽 차조밥 브로컬리스프 함박스테이크 연두부*양념장 비트무절임 배추김치	소고기야채죽 혼합잡곡밥 설렁탕 조기구이 한식잡채 상추겉절이 배추김치	전복야채죽 현미밥 토속된장찌개 간장찜닭 해물완자전 도라지오이무침 배추김치
	오렌지	계란찜	나박물김치	도시락김	오이소박이	새송이절임	파인애플
간식	몽쉘통통*꼬마우유	찐고구마*요구르트	망고주스	치즈케익*요구르트	오렌지*토마토	안홍진빵*요구르트	쁘띠첼
건강을 생각 하는 저녁	밥/전복야채죽 얼갈이된장국 자반고등어구이 카레소스 오이지무침 배추김치	밥/소고기야채죽 참치김치찌개 오삼불고기 감자전 취나물 배추김치	밥/영양닭죽 육개장 공치구이 들깨무숙채 메밀비빔국수 배추김치	밥/새우살야채죽 팽이버섯된장국 닭다리조림 감자채햄볶음 참나물 배추김치	밥/게살죽 콩비지찌개 삼치감자조림 우렁강된장 호박꼬지 배추김치	밥/흑임자죽 소고기미역국 마파두부 부들어묵볶음 미나리초무침 배추김치	밥/소고기야채죽 수제비국 제육볶음 꽃맛살샐러드 실곤약무침 배추김치
	갓김치	상추겉절이	과리고추찜	녹두전	파인애플	브로컬리*흑임자소스	양배추찜*쌈장
원산지 표시	밥, 죽, 누룽지(백미, 현미, 흑미, 찹쌀:국내산) 콩비지, 두부류:대두(외국산) 배추김치(배추, 고춧가루:중국산) 백김치:배추(국내산) 고등어:국내산 오징어:칠레산 참조기:중국산 꽃게:파키스탄 참치캔[가다랑어:원양산(태평양)]			닭, 오리:국내산 소고기:호주산 돼지고기:국내산 갈치:모로코산 낙지, 쭈꾸미:베트남 동태, 명태, 코다리:러시아			

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