

# 주간식단표(2021. 03. 29 ~ 2021. 04. 04)

	03월 29일	03월 30일	03월 31일	04월 01일	04월 02일	04월 03일	04월 04일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
<b>행복을 여는 아침</b>	밥/소고기야채죽 얼갈이된장국 마파두부 참치샐러드 숙주미나리나물 배추김치	밥/게살죽 건새우무국 소고기양상추볶음 숙갓두부무침 김자반 배추김치	밥/들깨죽 누룽지탕 돈육폭찹 양배추나물 청포묵무침 배추김치	밥/소고기야채죽 북어국 오이뱃두리 떡갈비조림 방풍나물 배추김치	밥/땅콩죽 단호박스프 계란장조림 열무나물무침 참치야채볶음 배추김치	밥/영양닭죽 소고기무국 고등어우거지조림 꽃맛살브로콜리볶음 세발나물 배추김치	밥/참치야채죽 순두부찌개 닭살데리야끼조림 미역초무침 새송이버섯볶음 배추김치
	나박물김치	단호박샐러드	비트초절임	해초무침	도시락김	모듬콩조림	낙지젓갈
<b>간식</b>	요플레	배도라지즙	비피더스	검은콩베지밀	두유	요플레	검은콩우유
<b>정성이 가득한 점심</b>	흑임자죽 강낭콩밥 김치콩나물국 청경채동파육 멸치견과류볶음 가지나물 배추김치	참치야채죽 차수수밥 팽이버섯된장국 삼치감자조림 사과카레소스 양상추샐러드*소스 배추김치	소고기야채죽 찰흑미밥 미니우동 생선까스*소스 해파리냉채 콩나물무침 배추김치	단호박죽 기장밥 동태찌개 간장찜닭 부들어묵볶음 도라지사과무침 배추김치	영양삼계죽 차조밥 홍합살미역국 가자미구이 연두부*양념장 쫄면야채무침 배추김치	소고기야채죽 혼합잡곡밥 된장찌개 소불고기 동태전 부추생채 배추김치	전복야채죽 현미밥 닭곰탕 갈치무조림 호박새우젓볶음 올방개묵*양념장 배추김치
	갓김치	파인애플	오이고추*쌈장	새송이절임	콘샐러드	상추쌈*쌈장	오이소박이
<b>간식</b>	포켓샌드*주스	쁘띠첼(포도)	카스타드*코마우유	딸기*바나나	찰보리빵*요구르트	호박죽	찐고구마*요구르트
<b>건강을 생각하는 저녁</b>	밥/전복야채죽 육개장 조기구이 우영채조림 시금치나물 배추김치	밥/소고기야채죽 소고기미역국 한식잡채 단호박팔찜 무생채 배추김치	밥/영양닭죽 근대된장국 두부찜*김치지짐 파리고추멸치조림 참나물무침 배추김치	밥/새우살야채죽 시금치된장국 임연수구이 도토리묵무침 브로콜리*쌈장 배추김치	밥/게살죽 호박두부새우젓국 함박스테이크*소스 건포도감자으깬 치커리사과무침 배추김치	밥/흑임자죽 수제비국 오징어볶음 스크램블에그 취나물 배추김치	밥/소고기야채죽 유채된장국 제육볶음 건새우호박씨볶음 상추쌈*쌈장 배추김치
	딸기	옛날소시지전	파인애플	쪽파김치	느타리버섯볶음	숙갓두부무침	야채장아찌
<b>원산지 표시</b>	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.