

# 주간식단표(2021.05.10 ~ 2021.05.16)

|                       | 05월 10일   | 05월 11일  | 05월 12일   | 05월 13일  | 05월 14일  | 05월 15일  | 05월 16일  |
|-----------------------|---|--|---|--|--|--|--|
|                       | 월요일   | 화요일  | 수요일   | 목요일  | 금요일  | 토요일  | 일요일  |
| 행복을<br>여는<br>아침       | 밥/소고기야채죽<br>황태콩나물국<br>돈민찌두부조림<br>양배추찜*쌈장<br>멸치볶음<br>배추김치  | 밥/게살죽<br>다시마감자국<br>소고기느타리볶음<br>단호박샐러드<br>열무쌈장나물<br>배추김치  | 밥/들깨죽<br>옥수수스프<br>계란찜<br>시금치나물<br>콩나물무침<br>배추김치             | 밥/소고기야채죽<br>소고기무국<br>공치김치찜<br>취나물<br>파리고추찜<br>배추김치   | 밥/땅콩죽<br>누룽지탕<br>계란장조림<br>아몬드멸치볶음<br>소민찌볶음장<br>배추김치        | 밥/영양닭죽<br>북어국<br>돈사태장조림<br>브로컬리새우살볶음<br>숙주나물<br>배추김치         | 밥/참치야채죽<br>맑은미역국<br>소채야채볶음<br>두부조림<br>낙지젓갈<br>배추김치         |
|                       | 단호박찜  | 사과   | 명란젓갈  | 돌자반  | 나박물김치  | 오복지무침  | 계란후라이  |
| 간식                    | 요플레   | 비피더스   | 두유  | 요플레  | 흰우유  | 두유   | 바나나  |
| 정성이<br>가득한<br>점심      | 흑임자죽<br>완두콩밥<br>감자수제비국<br>돈까스*소스<br>삼치무조림<br>오이부추무침<br>배추김치   | 참치야채죽<br>차수수밥<br>근대된장국<br>양념찜닭<br>호박나물<br>도시락김<br>배추김치   | 소고기야채죽<br>흑미밥<br>바지락미역국<br>돈갈비찜<br>한식잡채<br>도토리묵*양념장<br>배추김치 | 단호박죽<br>오곡밥<br>어묵탕<br>짜장면*소스<br>계란스크램블<br>단무지무침<br>배추김치  | 영양삼계죽<br>혼합잡곡밥<br>유부장국<br>조기구이<br>느타리버섯볶음<br>시금치나물<br>배추김치 | 소고기야채죽<br>귀리밥<br>참치김치찌개<br>간장돈불고기<br>연두부*양념장<br>상추무침<br>배추김치 | 전복야채죽<br>현미밥<br>대구지리탕<br>오리훈제야채무침<br>어묵볶음<br>콩나물무침<br>배추김치 |
|                       | 계란찜   | 깻잎지  | 북어채볶음   | 오이고추*쌈장  | 오렌지  | 사과   | 호박볶음   |
| 간식                    | 몽쉘*우유100mL  | 바나나우유  | 인자인생신잔치   | 토마토*사과   | 한과*수정과   | 요플레  | 카스타드*요구르트  |
| 건강을<br>생각<br>하는<br>저녁 | 밥/전복야채죽<br>얼갈이된장국<br>떡갈비조림<br>미역줄기볶음<br>고들빼기지<br>배추김치   | 밥/소고기야채죽<br>물만두국<br>코다리감자조림<br>들깨무나물<br>도라지오렌지무침<br>배추김치 | 밥/영양닭죽<br>유채된장국<br>오삼불고기<br>치커리사과무침<br>더덕무침<br>배추김치         | 밥/새우살야채죽<br>순두부찌개<br>비엔나야채볶음<br>삼치구이<br>가지나물<br>배추김치   | 밥/게살죽<br>청국장찌개<br>소고기양상추볶음<br>참나물무침<br>감자샐러드<br>배추김치       | 밥/흑임자죽<br>아욱된장국<br>닭갈비볶음<br>청포묵김가루무침<br>비트무생채<br>배추김치        | 밥/소고기야채죽<br>시래기된장국<br>제육볶음<br>감자채볶음<br>콘샐러드<br>배추김치        |
|                       | 스테이크*소스   | 가지나물   | 두부조림  | 고구마샐러드   | 무생채  | 명이나물   | 양배추찜*쌈장  |
| 원산지<br>표시             | 밥, 죽, 누룽지(백미, 현미, 흑미, 찹쌀:국내산) 콩비지, 두부류:대두(외국산)<br>배추김치(배추, 고춧가루:중국산) 백김치:배추(국내산)<br>고등어:국내산 오징어:칠레산 참조기:중국산 꽃게:파키스탄<br>참치캔[가다랑어:원양산(태평양)] |  |   | 닭, 오리:국내산 소고기:호주산 돼지고기:국내산<br>대구:원양산 후랑크햄:닭국산, 돼지국산<br>삼치:국산 비엔나햄:돼지, 국산<br>고들빼기:중국산 나박김치:배추, 무, 고춧가루, -국산 |  |  |  |

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