

# 주간식단표(2021. 06.28 ~ 2021. 07.04)

	06월 28일	06월 29일	06월 30일	07월 01일	07월 02일	07월 03일	07월 04일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
<b>행복을 여는 아침</b>	밥/소고기야채죽 누룽지탕 날치알스크램블 우영채조림 고구마샐러드 배추김치	밥/계살죽 소고기무국 떡갈비조림 오이무침 더덕무침 배추김치	밥/들깨죽 어묵국 계란장조림 우채버섯볶음 파래자반볶음 배추김치	밥/소고기야채죽 미역국 돈간장불고기 호박나물 감자샐러드 배추김치	밥/땅콩죽 소고기무국 콩치김치조림 취나물볶음 나박김치 배추김치	밥/영양닭죽 크림스프 소민씨볶음 참나물무침 단호박샐러드 배추김치	밥/참치야채죽 북어채무국 계란찜 숙갓두부무침 더덕무침 배추김치
	<b>무생채</b>	<b>브로컬리아채볶음</b>	<b>베이컨야채볶음</b>	<b>연두부*양념장</b>	<b>계란찜</b>	<b>열무김치</b>	<b>가지나물</b>
<b>간식</b>	과일주스	검은깨두유	비피더스	요플레	바나나우유	두유	딸기우유
<b>정성이 가득한 점심</b>	흑임자죽 기장밥 잔치국수 소불고기 순대야채볶음 상추무침 열무김치	참치야채죽 흑미밥 미역국 마늘보쌈 조기구이 무생채 배추김치	소고기야채죽 혼합잡곡밥 소고기무국 코다리감자조림 카레소스 가지나물 배추김치	단호박죽 완두콩밥 물만두국 돈갈비찜 버섯볶음 시금치나물 배추김치	영양삼계죽 현미밥 닭곰탕 갈치구이 가지나물 오이무침 배추김치	소고기야채죽 적두콩밥 계란파국 짜장소스 탕수육 치커리유자청무침 배추김치	전복야채죽 기장밥 미역국 가자미구이 김치전 참나물무침 나박김치
	<b>나박김치</b>	<b>오이고추*쌈장</b>	<b>소민씨볶음</b>	<b>나박김치</b>	<b>콩나물무침</b>	<b>가지나물</b>	<b>감자샐러드</b>
<b>간식</b>	비피더스	요플레	보리빵*요구르트	과일주스	찐빵*식혜	요플레	토마토주스
<b>건강을 생각 하는 저녁</b>	밥/전복야채죽 유채된장국 갈치무조림 후랑크햄볶음 시금치나물 배추김치	밥/소고기야채죽 콩비지찌개 제육볶음 건새우마늘종볶음 참나물무침 배추김치	밥/영양닭죽 근대된장국 오징어초무침 비엔나야채볶음 고사리볶음 배추김치	밥/새우살야채죽 육개장 생선까스*소스 시래기된장지짐 청포묵김가루무침 배추김치	밥/계살죽 아욱된장국 함박스테이크 숙주맛살무침 무생채 배추김치	밥/흑임자죽 콩가루배추국 닭볶음탕 돈민씨두부조림 오이무침 배추김치	밥/소고기야채죽 순두부국 돈간장불고기 어북볶음 상추무침 배추김치
	<b>명이나물</b>	<b>소불고기</b>	<b>호박나물</b>	<b>소고기장조림</b>	<b>조기구이</b>	<b>오이고추*쌈장</b>	<b>갓김치</b>
<b>원산지 표시</b>	밥, 죽, 누룽지(백미, 현미, 흑미, 찹쌀: 국내산) 귀리: 캐나다산, 적두: 중국, 콩비지, 두부류: 대두(외국) 닭, 오리: 국내산 소고기: 호주산 돼지고기: 국산 배추김치(배추, 고춧가루: 중국산) 백김치: 배추(국내산) 갓김치: 갓(국산), 고춧가루(국산), 오이소박이: 오이(국산), 고춧가루(국산), 삼치: 국산, 갈치: 모로코 오징어: 칠레산 참조기: 중국, 열무김치: 열무(국산), 고춧가루(국산), 탕수육: 돼지, 국산, 코다리: 러시아, 콩치캔(콩치: 원양) 참치캔(가다랑어: 원양) 고들빼기: 중국산, 오징어젓: 중국, 나박김치: 배추(무)고춧가루(국산), 함박스테이크: 돼지, 국산 비엔나햄: 닭, 국산, 돼지, 국산 떡갈비: 돼지, 국내산, 완두콩: 중국산, 낙지젓: 낙지(중국산), 후랑크햄: 닭(국산), 돼지(외국산), 가자미: 수입						

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