

# 주간식단표(2021.08.16 ~ 2021.08.22)

|                       | 08월 16일  | 08월 17일  | 08월 18일  | 08월 19일   | 08월 20일  | 08월 21일  | 08월 22일  |
|-----------------------|--|--|--|---|--|--|--|
|                       | 월요일  | 화요일  | 수요일  | 목요일   | 금요일  | 토요일  | 일요일  |
| 행복을<br>여는<br>아침       | 밥/땅콩죽<br>시금치된장국<br>떡갈비조림<br>올방개묵/양념장<br>호박표고볶음<br>배추김치   | 밥/호박야채죽<br>소고기무국<br>계란장조림<br>숙주나물<br>브로컬리볶음<br>배추김치  | 밥/녹두죽<br>어묵찌개<br>돈육간장불고기<br>열무된장무침<br>고추지<br>배추김치      | 밥/흑임자죽<br>콩나물국<br>공치캔조림<br>두부조림<br>무들깨볶음<br>배추김치        | 밥/새우살죽<br>근대된장국<br>계란후라이<br>어묵햄볶음<br>숙갓나물<br>배추김치        | 밥/소고기죽<br>미역팽이미소국<br>장조림<br>치커리상추무침<br>오이소박이<br>배추김치 | 밥/영양닭죽<br>바지락부추국<br>우채표고볶음<br>잔멸치조림<br>양파장아찌<br>배추김치 |
|                       | 김구이  | 석박지  | 더덕무침   | 명란젓   | 우민찌불고기   | 나박김치   | 호박새우젓볶음  |
| 간식                    | 주스   | 베지밀  | 요플레  | 홍삼즙   | 비피더스   | 베지밀  | 흰우유  |
| 정성이<br>가득한<br>점심      | 흑미밥/영양닭죽<br>김치수제비국<br>고등어무조림<br>날치알계란말이<br>고들빼기<br>배추김치  | 기장밥/계란죽<br>두부된장찌개<br>돈육마파가지<br>단호박찜<br>과일샐러드<br>배추김치 | 보리밥/새우살죽<br>물만둣국<br>닭볶음탕<br>야채춘권/케첩<br>오이맛살초무침<br>배추김치 | 완두콩밥/소고기죽<br>북어계란국<br>우불고기<br>골뱅이소면무침<br>아주까리나물<br>배추김치 | 팔밥/녹두죽<br>참치김치찌개<br>돈육보쌈<br>호박새송이굴소스볶음<br>모듬쌈/쌈장<br>배추김치 | 차조밥/호박야채죽<br>아욱된장국<br>조기구이<br>가지피망볶음<br>취나물<br>배추김치  | 흑미밥/단호박죽<br>호박새우젓찌개<br>오미산적전<br>감자조림<br>유채나물<br>배추김치 |
|                       | 우불고기   | 열무김치   | 파래자반   | 호박나물  | 두부부침   | 스크램블드에그  | 열무김치   |
| 간식                    | 바나나우유  | 통팔수양갱  | 미숫가루   | 배도라지즙   | 찐고구마/요구르트  | 바나나  | 주스   |
| 건강을<br>생각<br>하는<br>저녁 | 밥/계란죽<br>버섯전골<br>소고기청경채불고기<br>마늘쫀건새우볶음<br>짜사이채무침<br>배추김치   | 밥/흑임자죽<br>홍합미역국<br>간풍기<br>파리고추찜<br>건파래쪽파무침<br>배추김치   | 밥/계란죽<br>시래기된장국<br>참스테이크<br>호박채나물<br>오복지무침<br>배추김치     | 밥/단호박죽<br>순두부찌개<br>버섯탕수<br>삼색묵무침<br>고구마순볶음<br>배추김치      | 밥/브로컬리당근죽<br>부대찌개<br>동그랑땡<br>우영잡채<br>양배추샐러드<br>배추김치      | 밥/계란죽<br>짬뽕국<br>닭불고기<br>보리새우볶음<br>단배추나물<br>배추김치      | 밥/시금치된장죽<br>오리탕<br>계란찜<br>느타리버섯볶음<br>김구이<br>배추김치     |
|                       | 연두부/양념장  | 느타리버섯볶음  | 계란후라이  | 열무김치  | 짜사이채무침   | 두부조림   | 가지나물   |
| 원산지<br>표시             | 밥,죽,누룽지(백미,현미,흑미,참쌀:국내산) 콩비지,두부류:대두(외국산) 닭,오리:국내산 소고기:호주산 돼지고기:국내산<br>배추김치(배추,고춧가루:중국산) 고춧가루:국내산 갈치:모로코산 오징어:칠레산 주꾸미:베트남산 참조기:중국산 코다리:러시아산,<br>사골액기스(사골):호주산 만두(돼지):국내산 진미채:페루산 참치캔(가다랑어):원양 스모크햄(돼지):국내산 떡갈비(돼지):국내산<br>너비아니구이(돼지,닭):국내산 치킨너겟(닭):국내산 동그랑땡:돼지(국내산)두부(외국산) 물만두:돼지(국내산)<br>난자완스(돼지):국내산(닭):국내산 야채고기말이(돼지,닭):국내산 함박스테이크(돼지):국내산 |  |  |   |  |  |  |

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