

# 주간식단표(2021. 12.13 ~ 2021. 12.19)

	12월 13일	12월 14일	12월 15일	12월 16일	12월 17일	12월 18일	12월 19일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
<b>행복을 여는 아침</b>	밥/양배추죽 봄동된장국 콩치캔시래기조림 어항가지 쥐어채마늘쫄볶음 배추김치	밥/땅콩죽 감자고추장찌개 돈채숙주볶음 파프리카어묵볶음 멸치무조림 배추김치	밥/녹두죽 옥수수스프 두부스테이크 맛살컬리플라워볶음 취나물무침 배추김치	밥/홍합야채죽 소고기우거지국 오미산적전 감자양파조림 양배추찜/쌈장 배추김치	밥/계란죽 김치콩나물국 오징어굴소스볶음 올방개묵흑임자무침 얼갈이겉절이 배추김치	밥/콩죽 건새우무국 카레삼치구이 돈민찌두부조림 돌나물냉채&초장 배추김치	밥/흑임자죽 대구맑은탕 깻잎계란말이 베이컨감자샐러드 부추양파무침 배추김치
	계란후라이	오이소박이	우영채조림	비엔나케찹볶음	고기메밀전병	숙주무침	들깨고사리볶음
<b>간식</b>	검은콩두유	스트로베리라떼	복숭아요거트	베지밀	비피더스	홍삼즙	딸기요거트
<b>정성이 가득한 점심</b>	완두콩밥/브로컬리죽 조갯살미역국 사천식불고기 느타리호박볶음 툇두부무침 배추김치	현미밥/고구마죽 콩비지찌개 닭살당면볶음 야채춘권&칠리소스 오복지무침 배추김치	차조밥/낙지야채죽 버섯만두전골 소고기계란장조림 삼색연근튀김 도라지배무침 배추김치	기장밥/호박야채죽 꽃게찌개 고등어김치조림 새싹두부부침 참나물고추장무침 배추김치	흑미밥/아욱된장죽 어묵우동 수원왕갈비치킨 콧샐러드 새송이초무침 배추김치	보리밥/감자죽 오징어찌개 돈사태단호박찜 햄그린빈스볶음 생김구이&양념장 배추김치	렌틸콩밥/단호박죽 나가사키짬뽕국 간쇼새우 표고버섯죽순볶음 짜사이채무침 배추김치
	열무김치	물파래무침	건새우볶음	잡채어묵조림	무나물볶음	참치캔조림	고들빼기
<b>간식</b>	와플/요구르트	단호박식혜	바나나팬케이크	떠먹는 양갱	미니소보로빵/우유	치즈오프/망고쥬스	유자안에 대추
<b>건강을 생각 하는 저녁</b>	밥/소고기장국죽 김치수제비국 생선까스/어니언소스 브로컬리계란찜 실곤약야채무침 배추김치	밥/복어미역국 순살감자탕 가오리찜 바지락미나리전 청경채겉절이 깍두기	밥/참치야채죽 부추계란국 해물짜장덮밥 목화솜탕수육 유자단무지채무침 배추김치	밥/아몬드죽 들깨무채국 대패오리불고기 단팔단호박찜 마늘쫄지무침 배추김치	밥/버섯야채죽 바지락순두부백탕 파채너비아니구이 한식잡채 양파고추장아찌 배추김치	밥/게살죽 소고기미역국 묵은지닭볶음탕 고구마튀김 상추쑥갓겉절이 배추김치	밥/영양닭죽 우렁된장찌개 순살코다리조림 메밀배추전 오이생채 배추김치
	감자볶음	연두부	깻잎찜	부추전	낙지젓갈무침	새우젓호박볶음	갈비만두찜
<b>원산지 표시</b>	밥,죽,누룽지(백미,현미,흑미,찹쌀:국내산) 콩비지,두부류:대두(외국산) 닭,오리:국내산 소고기:호주산 돼지고기:국내산 배추김치(배추,고춧가루:중국산) 고춧가루:국내산 고등어:국내산 콩치캔:대만산 가오리:외국산 낙지:베트남산, 황태채:러시아산 만두(돼지):국내산 참치캔(가다랑어):원양 스모크햄(돼지,닭):국내산 떡갈비(돼지):국내산 홍합:국내산,바지락:국내산 우렁:중국산 베이컨(돼지):스페인산 새우:베트남산 동그랑땡:돼지(국내산)두부(외국산) 생선까스;대구(국내산) 코다리:러시아산 꽃게:파키스탄산 삼치:국내산 너비아니(돼지,닭):국내산 탕수육(돼지):국내산 오징어:칠레산 오징어젓:칠레산 가라아게(닭):브라질산 대구:원양산						

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