

주간식단표(2021. 12.20~ 2021. 12.26)

	12월 20일	12월 21일	12월 22일	12월 23일	12월 24일	12월 25일	12월 26일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/버섯야채죽 청국장찌개 연양식불고기 붕어묵볶음 콘마카로니샐러드 배추김치	밥/녹두죽 두부김치찌개 데리야끼닭살조림 호박새송이볶음 미나리무생채 배추김치	밥/고구마죽 아욱된장국 크림미트볼조림 새우살브로컬리볶음 모듬야채피클 배추김치	밥/매생이죽 콩비지찌개 모듬장조림 타코야끼 청경채나물 배추김치	밥/흑임자죽 누룽지탕 조기찜 돈채마늘쫄볶음 땅콩조림 배추김치	밥/옥수수죽 알탕 연두부계란찜 피망느타리볶음 소라살양배추무침 배추김치	밥/타락죽 돈육순두부찌개 우사태찜 삼색묵무침 세발나물무침 배추김치
	베지밀	비피더스	딸기우유	아몬드잣두유	블루베리요거트	검은콩두유	쁘띠첼
간식	오징어젓갈무침	김구이	명엽채조림	나박김치	물만두&초간장	미니돈까스	새송이초절임
정성이 가득한 점심	기장밥/참치야채죽 시래기된장국 마늘보쌈&모듬쌈 오징어물파래전 무말랭이무침 배추김치	흑미밥/건파래계란죽 소고기당면국 고갈비 비엔나파인애플볶음 근대된장무침 배추김치	병아리콩밥/팔죽 동지팔죽 팽이버섯우불고기 맛살계란부침 사과봄동겉절이 동치미	표고버섯무밥/콩죽 냉이된장찌개 임걱정떡갈비 해물잡채 치커리오이무침 배추김치	차조밥/브로컬리당근죽 단호박스프 순살치킨까스 양송이두부조림 과일샐러드 배추김치	현미밥/새우살죽 들깨수제비국 돈육김치두루치기 고구마맛탕 시래기된장지짐 배추김치	보리밥/시금치장국죽 닭개장 가자미조림 백순대볶음 아삭고추쌈장무침 배추김치
	마들렌&요구르트	꿀호떡&피크닉	우동	사과팬케이크&요구르트	초코머핀&우유	주스	찰보리빵&두유
간식	가지나물	단호박전	도토리묵김치무침	김부각	오이지무침	게맛살야채볶음	우민찌불고기
건강을 생각 하는 저녁	밥/소고기야채죽 크래미계란탕 류산슬 철판군만두 참나물오리엔탈무침 배추김치	밥/땅콩죽 얼큰어묵탕 훈제오리야채볶음 곤약우영채조림 블루베리쌈무 배추김치	밥/단호박죽 호박고추장찌개 붕어무조림 소고기가지볶음 물미역&초고추장 배추김치	밥/호박야채죽 바지락무국 토마토소스돈육볶음 파리고추멸치볶음 숙주무침 배추김치	밥/게살야채죽 북어콩나물국 낙지야채볶음 팽이버섯전 햄미역줄기볶음 배추김치	밥/새송이야채죽 소고기무국 바베큐닭봉조림 카레감자채볶음 부추유자소스무침 배추김치	밥/홍합야채죽 버섯매운탕 새우동그랑땡전 어묵간pong소스볶음 숙갓두부무침 배추김치
	고구마조림	마파두부	김말이튀김	스크램블에그	마늘장아찌	석박지	공치캔조림
원산지 표시	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 공치캔:대만산 조기:국내산 낙지:베트남산, 황태채:러시아산 만두(돼지):국내산 참치캔(가다랑어):원양 스모크햄(돼지,닭):국내산 떡갈비(돼지):국내산 홍합:국내산,바지락:국내산 우렁:중국산 가자미:미국 새우:베트남산 새우동그랑땡:새우(중국), 연육(베트남) 연양식불고기:돈육(국내산) 명란:미국, 곤이:러시아 치킨까스(닭):국내산 붕어:국내산 미트볼(돼지,닭):국내산 오징어:칠레산 오징어젓:칠레산 타코야끼:문어(중국산)						

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