

# 주간식단표(2021. 12.27~ 2022. 01.02)

	12월 27일	12월 28일	12월 29일	12월 30일	12월 31일	01월 01일	01월 02일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
<b>행복을 여는 아침</b>	밥/호박야채죽 감자양파국 닭불고기 마파가지볶음 다시마튀각 배추김치	밥/아욱된장죽 돈육호박고추장찌개 참치야채볶음 멸치두부조림 고비나물 배추김치	밥/단호박죽 시금치된장국 방어구이 새우젓호박볶음 삼색겨자냉채 배추김치	밥/미역죽 오징어무국 우민찌불고기 베이컨그린빈스볶음 해초무침 배추김치	밥/계란죽 건새우미역국 코다리조림 탕평채 부추오이무침 배추김치	밥/흑임자죽 소고기사골떡국 궁중섭산적구이 모듬버섯볶음 치커리비트생채 배추김치	밥/브로컬리야채죽 해물된장찌개 단호박갈비찜 크래미어묵볶음 썩갓겉절이 배추김치
<b>간식</b>	검은콩두유	복숭아요거트	비피더스	베지밀	배안에도라지	딸기요거트	검은참깨두유
<b>정성이 가득한 점심</b>	차조밥/게살야채죽 부대찌개 갈치고구마순조림 야채튀김&초간장 물미역오이초무침 배추김치	기장밥/호두죽 황태미역국 짬뽕제육볶음 늪은호박채전 참나물겉절이 배추김치	흑미밥/녹두죽 소고기샤브샤브국 날치알계란말이 어묵마늘쫑볶음 달래무생채 배추김치	현미밥/참치야채죽 홍합탕 안동찜닭 두부스틱강정 얼갈이겉절이 배추김치	병아리콩밥/소라죽 유부잔치국수 청양크림함박스테이크 감자조림 황도그린샐러드 배추김치	비빔밥/들깨죽 근대된장국 삼치유자청구이 계란후라이 유채무침 배추김치	보리밥/옥수수죽 우거지해장국 새우탕수 우영잡채 고구마샐러드 배추김치
<b>간식</b>	밤만쥬&쥬스	바나나	단팥호빵&두유	키위사과쥬스	파운드케익&쥬스	찐고구마&요구르트	홍삼즙
<b>건강을 생각 하는 저녁</b>	밥/표고버섯죽 설렁탕 오징어볶음 단호박조림 깻잎찜 석박지	밥/고구마죽 콩나물무채국 닭살카레볶음 비빔만두 건파래무침 배추김치	밥/새우살죽 바지락순두부찌개 돈안심장조림 알감자버터구이 봄동된장무침 배추김치	밥/땅콩죽 양배추국 라조기 새송이간장조림 단무지무침 배추김치	밥/북어죽 김치어묵국 오돈불고기 양파링튀김 사과돈나물무침 배추김치	밥/시금치장국죽 짜글이찌개 소고기마늘쫑볶음 연두부&양념장 무말랭이무침 배추김치	밥/관자죽 소고기무국 병어감자조림 후랑크굴소스볶음 고추잎무침 배추김치
<b>원산지 표시</b>	밥,죽,누룽지(백미,현미,흑미,찰쌀:국내산) 콩비지,두부류:대두(외국산) 닭,오리:국내산 소고기:호주산 돼지고기:국내산 배추김치(배추,고춧가루:중국산) 고춧가루:국내산 고등어:국내산 공기캔: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) 생선가스;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.