

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
행복을 여는 아침	밥/호박야채죽 감자앙파국 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/브로컬리아채죽 해물된장찌개 단호박갈비찜 크래미어묵볶음 숙갓겉절이 배추김치
	무짬지채무침	죽순채볶음	연근조림	시래기된장지짐	크랜베리잔멸치볶음	김구이	동치미
간식	검은콩두유	복숭아요거트	비피더스	베지밀	배안에도라지	딸기요거트	검은참깨두유
정성이 가득한 점심	차조밥/게살야채죽 부대찌개 갈치고구마순조림 야채튀김&초간장 물미역오이초무침 배추김치	기장밥/호두죽 황태미역국 짬뽕제육볶음 늪은호박채전 참나물겉절이 배추김치	흑미밥/녹두죽 소고기샤브샤브국 날치알계란말이 어묵마늘쫄볶음 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
	양배추굴소스볶음	감자볶음	도토리묵&양념장	오이지무침	단배추나물	백태콩조림	가지나물
간식	밤만쥬&쥬스	바나나	단팔호빵&두유	키위사과쥬스	파운드케익&쥬스	찐고구마&요구르트	홍삼즙
건강을 생각 하는 저녁	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 소고기마늘쫄볶음 연두부&양념장 무말랭이무침 배추김치	밥/관자죽 소고기무국 병어감자조림 후랑크굴소스볶음 고추잎무침 배추김치
	야채고로케	볼어묵볶음	도라지볶음	총각김치	무나물볶음	메추리알조림	오이소박이
원산지 표시	밥,죽,누룽지(백미,현미,흑미,참쌀:국내산) 콩비지,두부류:대두(외국산) 닭,오리:국내산 소고기:호주산 돼지고기:국내산 배추김치(배추,고춧가루:중국산) 고춧가루:국내산 고등어:국내산 공치캔:대만산 동태포:러시아 낙지:베트남산, 황태채:러시아산 만두(돼지):국내산 참치캔(가다랑어):원양 스모크햄(돼지,닭):국내산 섭산적(돼지,소):국내산 홍합:국내산,바지락:국내산 우렁:중국산 가자미:미국 새우:베트남산 베이컨(돼지): 미국산, 갈치:모로코, 함박스테이크:돼지(국산)소고기(한우,호주산) 삼치:국내산 치킨까스(닭):국내산 치킨텐더(닭): 국내산, 병어:국내산 방어: 국내산 미트볼(돼지,닭):국내산 오징어:칠레산 오징어젓:칠레산 완자(돼지,닭):국산						

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