

주간식단표(2022. 01.03~ 2022. 01.09)

	01월 03일	01월 04일	01월 05일	01월 06일	01월 07일	01월 08일	01월 09일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/고구마죽 건새우무채국 찹스테이크 총알새송이볶음 콩나물쪽파무침 배추김치	밥/단호박죽 양송이스프 두부카츠&데미소스 멕시칸샐러드 도라지사과무침 배추김치	밥/흑임자죽 소고기우거지국 브로컬리해물볶음 단호박실곤약무침 고들빼기무침 배추김치	밥/표고버섯죽 새우완탕국 돈채가지볶음 연근조림 참나물고추장무침 배추김치	밥/땅콩죽 들깨버섯토란탕 갈치구이 햄마늘종볶음 얼갈이무침 배추김치	밥/브로컬리당근죽 오징어찌개 닭가슴살겨자무침 메추리알곤약조림 구운파래김&양념장 배추김치	밥/녹두죽 홍합어묵탕 묵은지돈육찜 파프리카감자볶음 간장깻잎지 배추김치
	파래자반	호박채볶음	낙지젓무무침	나박김치	건새우무조림	느타리볶음	물미역무침
간식	베지밀	유자안에 대추	블루베리요거트	비피더스	검은콩두유	바나나우유	사과요거타임
정성이 가득한 점심	흑미밥/소고기야채죽 들깨미역국 대피오리불고기 옥수수맛살전 도토리묵야채무침 배추김치	현미밥/계란죽 팽이유부미소국 방어간장조림 미트볼라따뚜이 세발나물무침 배추김치	기장밥/계살야채죽 부추계란탕 간풍육 짜장면 단무지무침 배추김치	차조밥/옥수수죽 시래기된장국 꽃도리탕 느타리호박볶음 파스타샐러드 배추김치	완두콩밥/참치야채죽 얼큰북어채무국 소고기숙주볶음 크래미두부카나페 치커리유자청무침 배추김치	흑미밥/아욱된장국 돈육콩비지찌개 순살아귀찜 옛날소세지볶음 달래오이무침 배추김치	병아리콩밥/조갯살부추죽 호박새우젓찌개 고기산적조림 비빔당면 열무된장나물 배추김치
	오복지무침	구운어묵볶음	공치캔조림	알감자조림	갓김치	들깨고사리볶음	두부조림
간식	몽쉘통통&우유	구운계란&요구르트	한라봉쥬스	비엔나케익&쥬시쿨	딸기요거트	땅콩샌드&쥬스	단호박식혜
건강을 생각 하는 저녁	밥/콩죽 순두부찌개 피망잡채 포자만두찜 툇야채무침 석박지	밥/북어죽 참치김치찌개 닭안심장조림 우영볶음 양배추찜&쌈장 배추김치	밥/감자죽 청국장찌개 대구무조림 동그랑땡전 고추지무침 배추김치	밥/낙지죽 매생이조갯살국 돈등뼈우거지찜 잡채어묵야채조림 상추겉절이 석박지	밥/호박야채죽 소고기감자국 표고버섯계란찜 베이컨청경채볶음 오징어젓갈무침 배추김치	밥/닭야채죽 콩나물국 청양풍돈육불고기 해물김치전 봄동무침 배추김치	밥/새우살죽 버섯된장찌개 고등어무조림 김말이튀김 브로컬리&컬리플라워 배추김치
	스크램블에그	고추장떡	제육볶음	들기름김치볶음	팝콘치킨	단호박샐러드	숙주무침
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 꽃게:파키스탄 낙지:베트남산, 황태채:러시아산 만두(돼지):국내산 참치캔(가다랑어):원양 스모크햄(돼지,닭):국내산 탕수육(돼지):국내산 홍합:국내산,바지락:국내산 우렁:중국산 가자미:미국 새우:베트남산 베이컨(돼지): 미국산, 갈치:모로코, 대구:원양산 ,소고기(한우,호주산) 방어:국내산 아귀:국산 동그랑땡(돼지,닭):국내산 고기산적(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.							