

주간식단표(2022. 01.10~ 2022. 01.16)

	01월 10일	01월 11일	01월 12일	01월 13일	01월 14일	01월 15일	01월 16일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/계란죽 우거지해장국 우채파리고추볶음 두부양념조림 무말랭이무침 배추김치	밥/콩죽 청국장찌개 공치캔김치찜 게맛살야채볶음 겨울초겉절이 배추김치	밥/녹두죽 시락국 돈채숙주볶음 새송이초무침 건파래볶음 배추김치	밥/흑임자죽 소고기무국 해물동그랑땡조림 감자채볶음 취나물무침 배추김치	밥/단호박죽 북어채콩나물국 조기양념찜 아몬드우영채조림 들기름배추무침 깍두기	밥/버섯야채죽 어묵탕 닭살고구마조림 멸치마늘종볶음 숙갓두부무침 배추김치	밥/계살죽 누룽지탕 돈육김치두루치기 호박굴소스볶음 봄동겉절이 배추김치
	김구이	백년초묵&양념장	깍둑오이무침	다시마튀각	도라지무침	고사리볶음	감자샐러드
간식	검은콩두유	비피더스	흰우유	베지밀	스트로베리라떼	요거트	아몬드잣두유
정성이 가득한 점심	기장밥/브로컬리죽 만두육개장 옥수수계란찜 어항가지볶음 해파리냉채 배추김치	보리밥/감자죽 근대된장국 불낙볶음 건새우호박채전 치커리흑임자무침 배추김치	흑미밥/새우살죽 김치콩나물국 모듬장조림 해물볶음우동 상추겉절이 배추김치	차조밥/땅콩죽 조갯살미역국 훈제오리볶음 밤연근조림 무채유자초절임 배추김치	귀리밥/소고기장국죽 온도토리묵국 바삭불고기 느타리어묵볶음 돌나물&초장 배추김치	현미밥/홍합야채죽 콩비지찌개 카레갈치구이 부추잡채 양파장아찌 배추김치	병아리콩밥/북어죽 소고기버섯전골 난자완스 무나물볶음 다시마채무침 배추김치
	고들빼기	명엽채조림	과일샐러드	양념깻잎지	검은콩조림	스크램블에그	나박김치
간식	딸기요거트	밤만쥬&요구르트	배안에 도라지	바나나팬케익&쥬스	떠먹는 양갱	카스타드&우유	청포도사과쥬스
건강을 생각 하는 저녁	밥/들깨죽 유부가쓰오장국 연어치즈까스 들깨고구마순볶음 참나물생채 배추김치	밥/매생이죽 순두부계란국 한입떡갈비조림 붕어묵야채볶음 열무나물 배추김치	밥/고구마죽 도가니탕 동태살강정 죽순아스파라거스볶음 오이지무침 배추김치	밥/참치야채죽 유채된장국 닭불고기 햄컬리플라워볶음 청경채나물 배추김치	밥/연두부죽 나가사키짬뽕국 교자만두탕수 꽃맛살샐러드 짜사이채무침 배추김치	밥/옥수수죽 순대국 계란장조림 바자락미나리전 숙주무침 배추김치	밥/닭야채죽 시금치된장국 가자미조림 계란두부구이 부추적채무침 배추김치
	야채야삭피클	무장아찌무침	총각김치	고추채소전	미역줄기볶음	우민씨불고기	간장고추지
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, 낙지:베트남산, 황태채:러시아산 만두(돼지):국내산 참치캔(가다랑어):원양 스모크햄(돼지,닭):국내산 동태살:러시아산 홍합:국내산,바지락:국내산 우렁:중국산 가자미:미국 새우:베트남산 도가니: 호주산, 갈치:모로코, 떡갈비:돼지,닭(국산) 삼치:국내산, 순대(돈창):국내산 연어치즈까스(연어):러시아산, 바삭불고기:돈육(외국산), 오징어:칠레산 해물완자:어육(중국),오징어(칠레), 미트볼(돼지,닭):국내산						

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