

주간식단표(2022. 01.24~ 2022. 01.30)

	01월 24일	01월 25일	01월 26일	01월 27일	01월 28일	01월 29일	01월 30일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/브로콜리당근죽 우렁된장찌개 소고기계란장조림 호두멸치볶음 시금치두부무침 배추김치	밥/호박야채죽 들깨미역국 오징어야채볶음 맛살무나물 참나물생채 배추김치	밥/고구마죽 시래기된장국 닭살숙주볶음 우엉잡채 고들빼기무침 배추김치	밥/흑임자죽 누룽지탕 청경채고기조림 올방개묵&양념장 물파래무침 배추김치	밥/녹두죽 건새우아욱국 고등어고구마순조림 단호박마카로니 가지굴소스볶음 배추김치	밥/게살죽 황태국 팽이버섯불고기 햄연근조림 토란대들깨볶음 배추김치	밥/연두부죽 무채콩나물국 참치캔야채조림 양송이호박볶음 황도과일샐러드 배추김치
	낙지젓무침	새송이초절임	두부양념조림	마늘쫀간장조림	잡채어묵조림	깻잎찜	김구이
간식	검은콩두유	유자안에 대추	비피더스	복숭아요거트	베지밀	홍삼즙	딸기요거트
정성이 가득한 점심	기장밥/옥수수죽 유채된장국 깻잎닭갈비 오꼬노미야끼 콜라비미역초무침 배추김치	흑미밥/콩죽 얼큰콩나물국 레몬가자미탕수 짜장누들떡볶이 세발나물오이무침 배추김치	병아리콩밥/매생이죽 냉이버지락국 돈육파채불고기 햄버섯볶음 상추쌈&쌈장 배추김치	현미밥/계란죽 김치어묵국 카레라이스 생선까스&콘소스 만다린치커리무침 배추김치	차조밥/소고기야채죽 닭칼국수 어린잎너비아니 마파두부볶음 얼갈이겉절이 배추김치	보리밥/단호박죽 동태찌개 새우살계란찜 삼색감자채볶음 브로콜리땅콩소스무침 배추김치	흑미밥/버섯야채죽 소고기배추국 방어조림 고구마고로케 숙주나물 배추김치
	호박채볶음	명엽채조림	김치전	알감자조림	느타리양배추볶음	나박김치	게맛살야채볶음
간식	치즈오뜨&요구르트	딸기요거트	밤만쥬&두유	찐만두	에그호빵&피크닉	바나나두유	생크림요거트
건강을 생각 하는 저녁	밥/아욱된장죽 청국장찌개 갈치구이 순대콩나물찜 근대된장무침 배추김치	밥/새우살죽 유부미소국 두부스테이크 구운어묵볶음 블루베리무피클 배추김치	밥/참치야채죽 순두부계란국 칠리새우 감자양파조림 단배추나물 배추김치	밥/복어죽 들깨오리탕 동그랑땡야채조림 표고버섯죽숙채볶음 고추장아찌 배추김치	밥/감자죽 조갯살미역국 돈사태찜 부추맛살전 고사리볶음 배추김치	밥/양배추닭죽 시금치된장국 병어구이 메란볼어묵조림 미나리무침 배추김치	밥/홍합야채죽 김치국 돈육된장불고기 봄동배추전 새콤무생채 배추김치
	고구마조림	스크램블에그	열무김치	다시마튀각	석박지	야채춘권튀김	무말랭이무침
원산지 표시	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 공치캔:대만산, 낙지:베트남산, 황태채:러시아산 만두(돼지):국내산 참치캔(가다랑어):원양 스모크햄(돼지,닭):국내산 동태:러시아산 홍합:국내산,바지락:국내산 우렁:중국산 가자미:미국 새우:베트남산 병어:국내산, 갈치:모로코, 칠리새우: 새우(베트남)삼치:국내산, 순대(돈창):국내산,너비아니:돈육,닭(국산) 두부스테이크:두부(외국산), 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산, 동그랑땡:돈육(국내산), 생선까스:명태살(러시아), 방어:국내산						

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