

주간식단표(2022. 02.14~ 2022. 02.20)

	02월 14일	02월 15일	02월 16일	02월 17일	02월 18일	02월 19일	02월 20일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/미역죽 소고기해장국 참치김치볶음 호박양배추볶음 간장고추지 배추김치	밥/흑임자죽 우렁된장찌개 한입떡갈비조림 두부흑임자샐러드 열무무침 배추김치	밥/옥수수죽 건새우무채국 닭가슴살장조림 카레감자채볶음 참나물생채 배추김치	밥/녹두죽 순두부탕 우채새송이볶음 매콤가지조림 쌈다시마&컬리플라워 배추김치	밥/콩죽 감자수제비국 조기양념찜 고추장연근조림 얼갈이겉절이 배추김치	밥/참치야채죽 김치어묵국 돈채죽순볶음 새우살브로컬리볶음 미나리숙주나물 배추김치	밥/단호박죽 열무된장국 가자미구이 파리고추메추리알조림 무말랭이무침 배추김치
	멸치무조림	낙지젓갈무침	고추잎무침	갯순볶음	오이소박이	석박지	실곤약무침
간식	베지밀	생크림요거트	비피더스	비타민두유	아몬드잣두유	복숭아요거트	유자안에대추
정성이 가득한 점심	차조밥/계살죽 얼갈이된장국 데리야끼닭봉조림 버섯후랑크볶음 치커리오리엔탈무침 배추김치	오곡밥/팥죽 소고기무국 병어구이 표고버섯계란찜 삼색나물/김구이 배추김치	기장밥/브로컬리당근죽 콩나물국 쭈꾸미돈불고기 유자고구마맛탕 상추오이무침 배추김치	흑미밥/호박야채죽 시금치된장국 순대콩나물찜 미트볼크림소스볶음 봄동달래겉절이 배추김치	보리밥/두부된장죽 조개탕 그린빈스우불고기볶음 단호박전 세발나물무침 배추김치	차조밥/계란죽 감자스프 멘치카츠 쥐어채마늘쫄볶음 오이지무침 배추김치	흑미밥/감자죽 북어채무국 고들빼기제육볶음 코울슬로샐러드 부추사과무침 배추김치
	나박김치	마늘쫄지무침	붕어묵볶음	호두잔멸치볶음	해초무침	들깨고구마순볶음	미역줄기볶음
간식	홍삼즙	쉬폰케익&쥬스	검은깨두유	미니하토그&쥬스쿨	딸기요거트	사과 스윙플	구운계란&요구르트
건강을 생각 하는 저녁	밥/소고기야채죽 오징어숙갓국 매콤돈사태조림 올방개묵무침 쪽파무생채 배추김치	밥/아욱된장죽 들깨미역국 소고기숙주볶음 부추맛살전 우채겉절이 배추김치	밥/북어죽 팽이두부미소국 새우완자간풍조림 궁중누들떡볶음 물파래무침 배추김치	밥/새우살죽 돈육고추장찌개 오징어굴소스볶음 어묵잡채 근대나물무침 배추김치	밥/버섯야채죽 부추계란국 순살양념치킨 베이컨청경채볶음 꼬들단무지무침 배추김치	밥/땅콩죽 버섯매운탕 고등어무조림 옛날소세지계란전 돌나물초장무침 배추김치	밥/홍합부추죽 콩비지찌개 찜닭 두부파인애플탕수 미나리오이무침 배추김치
	병아리콩조림	명이나물절임	스크램블에그	다시마튀각	열무김치	갈비만두찜	가지나물
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 대구:원양산 홍합:국내산,바지락:국내산, 우렁:중국산 삼치:국내산 새우:베트남산, 가자미:수입, 쭈꾸미:베트남산, 순대(돈창):국내산, 병어:국내산, 조기:국내산, 멘치카츠:닭(국내산) 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산, 새우완자:연육(베트남산), 떡갈비:돈육(국내산), 미트볼:돈육,닭(국내산), 가라아게:닭(국내산)						

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