

주간식단표(2022. 02.21~ 2022. 02.27)

	02월 21일	02월 22일	02월 23일	02월 24일	02월 25일	02월 26일	02월 27일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/새우살죽 유채된장국 청경채우물고기 명엽채조림 미역오이초무침 배추김치	밥/녹두죽 홍합어묵탕 연양식불고기 고구마조림 콩나물무침 배추김치	밥/옥수수죽 북어해장국 돈채고사리볶음 새우젓호박볶음 미니새송이초절임 배추김치	밥/흑임자죽 바지락순두부찌개 소고기가지볶음 그린빈스양송이볶음 참나물겉절이 배추김치	밥/계란죽 사골우거지국 공치캔김치조림 들깨무나물볶음 단호박범벅 배추김치	밥/북어죽 미역미소장국 돈육계란장조림 맛살마늘종볶음 양파장아찌 배추김치	밥/고구마죽 시래기국 가오리찜 돈채숙주볶음 새송이고추장조림 배추김치
	총각김치	동치미	김부각	간장무말랭이무침	비엔나케첩볶음	갓김치	유자단무지무침
간식	검은콩두유	비피더스	애플안에 진저	베지밀	복숭아요거트	오렌지스위플	아몬드잣두유
정성이 가득한 점심	흑미밥/브로콜리죽 닭곰탕 야채계란말이 매콤햄감자조림 토마토치커리무침 깍두기	현미밥/단호박죽 건새우미역국 팽이버섯돈육볶음 라볶이 봄동시저샐러드 배추김치	소고기퓌팅양념/땅콩죽 열무된장국 방어조림 새우연근튀김 깍둑오이무침 배추김치	렌틸콩밥/연두부죽 김치콩나물국 안동찜닭 비빔만두 시래기지짐 배추김치	차조밥/호박야채죽 해물짬뽕국 후르츠탕수육 제육소스두부조림 청경채무침 배추김치	기장밥/닭부추죽 호박고추장찌개 삼치데리야끼구이 느타리어묵볶음 미나리무생채 배추김치	보리밥/버섯야채죽 아욱된장국 대패오리불고기 실곤약잡채 아삭고추된장무침 배추김치
	명란젓	도라지볶음	숙주나물	오이지무침	열무김치	고들빼기무침	호박굴소스볶음
간식	카스타드&우유	사과쥬스	요리교실	단호박식혜	안흥진빵&피크닉	딸기요거트	바나나팬케이크&요구르트
건강을 생각 하는 저녁	밥/소고기야채죽 조갯살매생이국 돼지고기김치찜 도토리묵상추무침 우영참깨소스무침 배추김치	밥/소라살죽 버섯된장찌개 무오징어볶음 알감자버터구이 부추적채무침 배추김치	밥/감자죽 크래미계란탕 돈육짜장불고기 잡채어묵조림 얼갈이무침 배추김치	밥/참치야채죽 콩가루배추국 갈치고구마순조림 파리고추멸치볶음 과일사라다 배추김치	밥/계살죽 청국장 닭가슴살겨자무침 두부동그랑뎡조림 오복지무침 배추김치	밥/시금치된장죽 김치국 누드순대야채볶음 베이컨감자채전 깻잎지찜 배추김치	밥/콩죽 오징어섞어찌개 연어까스&타르타르소스 숙갓두부무침 골뱅이양배추무침 배추김치
	치킨너겟	건파래볶음	짜사이채무침	계란후라이	참치캔야채조림	마파가지	김구이
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,명엽채:베트남산, 황태채:러시아산 만두(돼지):국내산 참치캔(가다랑어):원양 스모크햄(돼지,닭):국내산 홍합:국내산, 바지락:국내산, 가오리:외국산 가자미:미국 새우:베트남산 방어:국내산, 갈치:모로코, 삼치:국내산, 순대(돈창):국내산, 베이컨:돈육(외국산-미국) 연양식불고기:돈육(국내산), 탕수육: 돈육(국내산), 연어까스:러시아산, 바지락살:중국, 오징어:칠레산, 두부동그랑뎡:두부(외국산),돈육(국내산)						

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