

# 주간식단표(2022. 02.28~ 2022. 03.06)

	02월 28일	03월 01일	03월 02일	03월 03일	03월 04일	03월 05일	03월 06일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/흑임자죽 소고기미역국 간풍소스닭살조림 피망느타리볶음 간장고추지 배추김치	밥/연두부죽 호박새우젓찌개 돈채죽순볶음 밤연근조림 해파리냉채 배추김치	밥/참치야채죽 가쓰오장국 미트볼파인애플볶음 멸치두부조림 락교마늘쫄무침 배추김치	밥/표고야채죽 누룽지탕 우민찌불고기 맛살감자채볶음 모자반액젓무침 배추김치	밥/땅콩죽 콩비지찌개 코다리조림 베이컨양배추볶음 세발나물무침 배추김치	밥/아욱된장죽 맑은콩나물국 돈육미나리볶음 후랑크어묵볶음 봄동된장나물 배추김치	밥/단호박죽 근대된장국 김치닭살볶음 곤약마늘쫄조림 오징어젓무말랭이무침 배추김치
	계란후라이	나박김치	김부각	오이소박이	열무김치	블루베리무피클	마카로니샐러드
간식	베지밀	비피더스	바나나두유	생크림요거트	사과케일쥬스	검은깨두유	홍삼즙
정성이 가득한 점심	차조밥/게살죽 육개장 가자미조림 메밀전병 사과참나물생채 깍두기	흑미밥/새우살죽 유부주머니어묵국 치즈닭갈비 사모사튀김 겨울초겉절이 배추김치	현미밥/계란죽 냉이된장찌개 삼겹살구이&상추쌈 비빔당면 명이나물절임 배추김치	기장밥/전복야채죽 동태알탕 섭산적새송이구이 탕평채 동글오이무침 배추김치	귀리밥/감자죽 얼갈이된장국 순살치킨까스 해물토마토파스타 연근칩양상추샐러드 배추김치	흑미밥/소고기야채죽 조갯살미역국 낙지야채볶음 팽이버섯전 고들빼기무침 배추김치	보리밥/참치야채죽 들깨버섯토란탕 갈치구이 우민찌우영조림 단배추나물 배추김치
	호박채볶음	건새우무나물볶음	쥐어채조림	고추채소전	시금치두부무침	아몬드멸치볶음	오이고추&쌈장
간식	찐고구마&쥬스	바나나	치즈롤빵&우유	통팔수양갱	땅콩샌드&요구르트	유기농ABC쥬스	복숭아요거트
건강을 생각 하는 저녁	밥/들깨죽 건새우무채국 돈육콩나물볶음 파리고추감자조림 크래미미역줄기볶음 배추김치	밥/브로컬리당근죽 바지락시금치국 순살삼치튀김 메추리알볼어묵조림 열무고추장무침 배추김치	밥/미역죽 소고기샤브샤브국 해물완자계란전 매콤호박볶음 취나물무침 배추김치	밥/영양닭죽 돈육감자탕 새우살계란찜 마파가지볶음 브로컬리냉채 배추김치	밥/조갯살부추죽 두부김치찌개 단호박돈사태찜 표고버섯탕수 상추겉절이 배추김치	밥/옥수수죽 순두부탕 고등어시래기조림 야채크로켓&케첩 치커리흑임자무침 배추김치	밥/호박야채죽 홍합무국 고구마카레라이스 손만두찜 메밀비빔국수 배추김치
	백년초목&양념장	야채고기말이	연두부&양념장	김말이튀김	간장깻잎지	우채파리고추조림	숙주나물
원산지 표시	밥,죽,누룽지(백미,현미,흑미,찰쌀:국내산) 콩비지,두부류:대두(외국산) 닭,오리:국내산 소고기:호주산 돼지고기:국내산, 삼겹살:칠레산 배추김치(배추,고춧가루:중국산) 고춧가루:국내산 고등어:국내산 공치캔:대만산, 낙지:베트남산, 황태채:러시아산,고등어:국내산 만두(돼지):국내산 참치캔(가다랑어):원양 스모크햄(돼지,닭):국내산 동태:러시아산 홍합:국내산,바지락:국내산, 명란:미국,낙지:베트남 가자미:미국 새우:베트남산 코다리:러시아, 갈치:모로코, 칠리새우: 새우(베트남)삼치:국내산, 삼치: 국내산, 미트볼:돈육,닭(국산) 메밀전병:돈육(국산), 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산, 해물완자:어육살(중국)오징어(외국산), 섭산적:돈육,닭(국산),치킨까스:닭(국산)						

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