

주간식단표(2022. 03.07~ 2022. 03.13)

	03월 07일	03월 08일	03월 09일	03월 10일	03월 11일	03월 12일	03월 13일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/옥수수죽 숙갓오징어국 난자완스 건새우호박볶음 도라지유자청무침 배추김치	밥/흑임자죽 김치국 소고기느타리볶음 단호박실곤약무침 황태채볶음 배추김치	밥/녹두죽 시금치된장국 모듬장조림 부들어묵볶음 참나물도토리묵무침 배추김치	밥/소고기야채죽 북어계란국 닭살마늘쫄볶음 우영고추장무침 바지락토란대볶음 배추김치	밥/계란죽 순두부찌개 바베큐돈채볶음 미니새송이볶음 사과돌나물&초장 배추김치	밥/타락죽 들깨수제비국 오징어굴소스볶음 햄파리고추볶음 무채장아찌무침 배추김치	밥/땅콩죽 새우완탕국 데리야끼완자조림 가지찜&양념장 유채나물 배추김치
	고구마줄기볶음	계란후라이	동치미	포자만두찜	김구이	멸치깻잎찜	물미역오이무침
간식	검은콩두유	딸기우유	베지밀	비피더스	블루베리요거트	아몬드잣두유	배안에 도라지
정성이 가득한 점심	현미밥/브로컬리죽 유채된장국 열탄오리불고기 바지락미나리전 블루베리무쌈 배추김치	흑미밥/참치야채죽 순대국밥 오징어야채초무침 두부구이&달래장 청경채굴소스볶음 배추김치	기장밥/새우살죽 가쓰오장국 치즈함박스테이크 삼색컬리플라워볶음 과일샐러드 배추김치	차조밥/낙지야채죽 차돌된장찌개 대구무조림 감자고로케 부추적채무침 배추김치	소보로비빔밥/콩죽 홍합미역국 레몬크림새우 스크램블에그 볶음김치/콩나물무침 배추김치	병아리콩밥/단호박죽 얼큰꽃게탕 파채너비아니구이 견과류단호박찜 유부맛살냉채 배추김치	보리밥/아욱된장죽 냉이버지락국 닭고구마조림 청파래오징어볼 고추지무침 배추김치
	알감자조림	마늘장아찌	다시마채무침	죽순채볶음	갓김치	돈민찌마늘쫄볶음	표고버섯전
간식	오프&요구르트	망고오렌지쥬스	찐빵&우유	야채쫄쫄핫바&쥬시쿨	키위사과쥬스	딸기요거트	수수부꾸미&요구르트
건강을 생각 하는 저녁	밥/닭야채죽 단호박스프 야채까스&사우전소스 돈채그린빈스볶음 오이지무침 배추김치	밥/게살죽 소고기감자국 닭유린기 들깨고사리볶음 무조림 배추김치	밥/전복야채죽 콩나물국 쭈꾸미야채볶음 오미산적구이 근대나물 배추김치	밥/고구마죽 청국장 소고기숙주볶음 옥수수야채전 봄동겉절이 배추김치	밥/표고버섯죽 돈육짜글이찌개 카레고등어구이 우채호박볶음 치커리오리엔탈무침 배추김치	밥/연두부죽 우거지해장국 매콤돈갈비찜 토마토두부조림 숙갓무침 배추김치	밥/소라살죽 삼겹김치찌개 코다리시래기조림 삼색감자채볶음 모듬콩조림 배추김치
	감자샐러드	낙지젓무침	총각김치	연근조림	명엽채조림	간풍육	브로컬리흑임자무침
원산지 표시	밥,죽,누룽지(백미,현미,흑미,참쌀: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:러시아, 코다리:러시아 만두(돼지):국내산 참치캔(가다랑어):원양 스모크햄(돼지,닭):국내산 꽃게:파키스탄,홍합:국내산,바지락:국내산, 쭈꾸미:중국산 간쇼새우:새우(베트남산) 대구: 원양산, 동그랑땡 : 닭,돈육(국산), 미트볼:돈육,닭(국산), 너비아니:닭,돈육(국산) 함박스테이크: 돈육(국산), 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산, 미트볼: 돈육,닭(국산), 순대:당면(중국산), 돈혈,돈창(국산)						

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