

주간식단표(2022. 03.14~ 2022. 03.20)

	03월 14일	03월 15일	03월 16일	03월 17일	03월 18일	03월 19일	03월 20일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 건새우아욱국 카레달걀볶음 새송이들깨볶음 오이샐러리무침 배추김치	밥/브로컬리당근죽 소고기무국 콩치김치찜 그린빈스감자볶음 참나물사과무침 배추김치	밥/계살죽 맑은조개탕 돈안심장조림 베이컨숙주볶음 열무고추장무침 배추김치	밥/흑임자죽 버섯매운탕 소고기가지볶음 곤약우엉채조림 얼갈이생채 배추김치	밥/땅콩죽 시금치된장국 참치죽순볶음 비엔나감자조림 쪽파무생채 배추김치	밥/들깨죽 돈육콩비지찌개 스크램블에그 해물브로컬리볶음 무청시래기조림 배추김치	밥/옥수수죽 북어채해장국 우채청경채볶음 단호박묵&양념장 건파래볶음 배추김치
	나박김치	다시마튀각	물파래무침	오징어젓갈무침	쥐어채조림	오이소박이	메추리알조림
간식	베지밀	비피더스	블루베리요거트	비타민두유	샐러드쥬스	복숭아요거트	검은깨두유
정성이 가득한 점심	흑미밥/참치야채죽 유부주머니전골 소고기계란장조림 케이준치킨샐러드 오복지무침 배추김치	기장밥/계란죽 김치콩나물국 돈육깻잎볶음 떡새우완자 세발나물무침 배추김치	현미밥/표고버섯죽 근대된장국 훈제오리야채볶음 해물잡채 발사믹상추겉절이 배추김치	차조밥/단호박죽 조갯살미역국 임연수구이 온두부&돈육김치볶음 만다린치커리무침 배추김치	보리밥/닭야채죽 잔치국수 갈비만두찜 느타리마늘쫄볶음 골뱅이양배추무침 배추김치	흑미밥/소고기장국죽 팽이버섯미소국 네모두부적구이 매콤호박볶음 연근흑임자무침 배추김치	완두콩밥/연두부죽 소고기배추국 가자미조림 야채튀김&초간장 부추유자청무침 배추김치
	마파두부	궁채절임	김치전	콩나물무침	우민찌불고기	총각김치	가지나물
간식	딸기파운드케익&쥬스	아몬드잣두유	생신케익&과일쥬스	단호박식혜	곡물강정&요구르트	유자안에 대추	에그호빵&피크닉
건강을 생각 하는 저녁	밥/새우살죽 홍합탕 바삭불고기 맛살영콘볶음 시금치두부무침 배추김치	밥/호박야채죽 우렁된장찌개 오징어파리고추볶음 단호박조림 도라지무침 배추김치	밥/타락죽 사골우거지국 방어간장조림 고구마간풍기 단무지무침 배추김치	밥/북어죽 온도토리묵채국 닭살칠리볶음 건새우호박전 고춧잎무침 배추김치	밥/고구마죽 김치순두부찌개 찹스테이크 가마보꼬야채조림 해초무침 배추김치	밥/버섯야채죽 들깨미역국 순살아귀찜 타코야끼 토마토양상추샐러드 배추김치	밥/낙지야채죽 냉이콩나물국 청양풍돈불고기 맛살물파래전 비트양파초절임 배추김치
	마늘쫄지무침	사모사튀김	취나물볶음	병아리콩조림	무말랭이무침	무채들기름볶음	불어묵조림
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 콩치캔:대만산, 낙지:베트남산, 황태채:러시아, 가자미:수입 만두(돼지):국내산 참치캔(가다랑어):원양 스모크햄(돼지,닭):국내산, 방어: 국산, 홍합:국내산,바지락:국내산, 쭈꾸미:중국산 깐쇼새우:새우(베트남산) 아구: 국내산, 동그랑땡: 닭,돈육(국산), 미트볼:돈육,닭(국산), 너비아니:닭,돈육(국산), 임연수:미국 바삭불고기: 돈육(국산), 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산, 네모두부적구이: 돈육,닭(국산)						

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