

주간식단표(2022. 03.28~ 2022. 04.03)

	03월 28일	03월 29일	03월 30일	03월 31일	04월 01일	04월 02일	04월 03일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/감자죽 버섯찌개 돈채마늘쫄볶음 멸치무조림 툇두부무침 배추김치	밥/흑임자죽 순두부달걀국 닭안심장조림 건새우호박볶음 쌈무무침 배추김치	밥/녹두죽 황태미역국 고기산적피망볶음 감자양파조림 돌나물유자청무침 배추김치	밥/새우살죽 알토란들깨국 우채죽순볶음 명엽채조림 참나물무침 배추김치	밥/단호박죽 시래기된장국 돈육묵은지찜 꽃맛살영콘볶음 다시마튀각 배추김치	밥/땅콩죽 물만두국 닭가슴살겨자무침 완자케첩볶음 간장무말랭이무침 배추김치	밥/옥수수죽 장터국밥 가자미옛장구이 햄미역줄기볶음 마늘쫄지무침 배추김치
	곤드레절임	김구이	총각김치	느타리초무침	깻잎무침	명란젓무침	붕어묵조림
간식	베지밀	비피더스	아몬드잣두유	블루베리요거트	딸기우유	골드키위요거트	고칼슘두유
정성이 가득한 점심	기장밥/참치야채죽 맑은콩나물국 쭈꾸미돈불고기 게맛살계란부침 세발사과초무침 배추김치	소고기콩나물밥/콩죽 근대된장국 고등어양념구이 백순대야채볶음 얼갈이생채 배추김치	흑미밥/계란죽 김치어묵국 오리로소&들깨초장 마파두부 상추겉절이 배추김치	현미밥/닭야채죽 콩비지찌개 모듬장조림 야채춘권튀김 부추오이무침 배추김치	차조밥/브로컬리죽 해물칼국수 고구마돈까스 베이컨그린빈스볶음 오렌지샐러드 배추김치	렌틸콩밥/연두부죽 냉이된장찌개 병어조림 모듬버섯볶음 도토리묵야채무침 배추김치	보리밥/호두죽 북어해장국 소고기당면볶음 바지락미나리전 무청시래기조림 배추김치
	나박김치	고구마조림	실곤약잡채	동치미	무채장아찌무침	모듬채소전	호박채볶음
간식	허니시몬케이크&쥬스	딸기요거트	쌀약과&생강차	검정콩두유	바나나	짜먹는 애플	몽쉘통통&우유
건강을 생각 하는 저녁	밥/소고기야채죽 가쓰오장국 두부카츠 쫄면야채무침 열무된장나물 배추김치	밥/게살죽 홍합탕 레몬치킨탕수 새송이간장조림 오복지무침 배추김치	밥/표고버섯죽 고추장찌개 코다리고구마순조림 어슷우영조림 맛살브로컬리볶음 배추김치	밥/낙지야채죽 소고기배추국 참치계란말이 돈민찌가지볶음 고추장아찌 배추김치	밥/미역죽 돈육순두부찌개 떡갈비맛구이 알감자조림 매콤콩나물무침 배추김치	밥/소라살죽 오징어무국 돈육굴소스볶음 피망감자채볶음 양배추찜&쌈장 배추김치	밥/들깨죽 건새우아욱국 단호박찜닭 한입메밀전병 숙주오이무침 배추김치
	단호박범벅	콘샐러드	칠리새우	김부각	우불고기볶음	오이고추	파리고추멸치조림
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 꽃게: 중국산 만두(돼지):국내산 참치캔(가다랑어):원양 쭈꾸미: 베트남산, 홍합:국내산,바지락:국내산 가자미: 수입, 날치알:수입 삼치:국내산 새우:베트남산 병어:국내산, 갈치:모로코, 치킨탕수: 닭(국내산), 코다리:러시아, 고구마돈까스:돈육(국내산) 떡갈비:돼지(국내산), 바지릭살:중국, 오징어:칠레산, 고기산적: 돼지,닭(국내산), 베이컨:돈육(외국산), 메밀전병:돼지(국산)						

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