

# 주간식단표(2022. 04.04~ 2022. 04.10)

	04월 04일	04월 05일	04월 06일	04월 07일	04월 08일	04월 09일	04월 10일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 소고기우거지국 토마토스크램블에그 건새우그린빈스볶음 오이지무침 배추김치	밥/표고버섯죽 콩가루배추국 참치야채볶음 단호박고구마조림 취나물무침 배추김치	밥/브로컬리죽 경상도식소고기국 고등어시래기조림 두부흑임자샐러드 가지나물 배추김치	밥/흑임자죽 유채된장국 우민찌불고기 새우젓호박나물 오징어젓갈무침 배추김치	밥/게살죽 팽이유부미소국 닭고기데리야끼조림 죽순들깨볶음 새콤세발나물무침 배추김치	밥/고구마죽 건새우무채국 우채표고버섯볶음 연근유자청조림 간장깻잎지 배추김치	밥/계란죽 냉이된장국 돈채파프리카볶음 잡채어묵조림 브로컬리숙회 배추김치
	동치미	포자만두찜	총각김치	우영조림	고추잎무침	숙주나물	땅콩조림
간식	검은깨두유	딸기요거트	비피더스	베지밀	유기농ABC쥬스	검정콩두유	생크림요거트
정성이 가득한 점심	흑미밥/홍합부추죽 청국장찌개 알밤돈사태찜 멸치두부조림 돌나물냉채 배추김치	기장밥/들깨죽 누룽지닭곰탕 방어구이 삼색묵무침 쪽파무생채 배추김치	차조밥/새우살죽 바지락숙된장국 소고기숙주볶음 파리고추감자조림 참나물생채 배추김치	현미밥/참치야채죽 꽃게해물탕 연양식바삭불고기 피망잡채 감귤치커리무침 배추김치	나물비빔밥/콩죽 홍합미역국 갈치무조림 계란후라이 오이송송무침 배추김치	보리밥/낙지야채죽 순두부찌개 닭봉조림 땅콩과일샐러드 열무고추장무침 배추김치	흑미밥/소고기야채죽 김치수제비국 동태살콩나물찜 만두탕수 단무지무침 배추김치
	궁채절임	새콤다시마채무침	두부동그랑땡	김구이	양배추굴소스볶음	고추채소전	오징어실채무침
간식	구운계란&요구르트	스위트플럼	아몬드잣두유	찐고구마&화인쿨	복숭아요거트	오미자감귤쥬스	카스타드&우유
건강을 생각 하는 저녁	밥/호박야채죽 시금치된장국 묵은지닭살조림 메추리알조림 견과류건파래볶음 배추김치	밥/연두부죽 크래미계란국 오징어야채볶음 표고버섯유린기 얼갈이겉절이 배추김치	밥/땅콩죽 돈육김치찌개 난자완스 햄컬리플라워볶음 짜사이채무침 배추김치	밥/단호박죽 호박짜글이찌개 순살삼치후라이 새송이고추장조림 들깨무나물볶음 배추김치	밥/옥수수죽 근대된장국 숯불맛불고기 불어묵야채조림 깻잎상추무침 배추김치	밥/타락죽 북어해장국 레몬삼치구이 양송이두부조림 청경채오리엔탈무침 배추김치	밥/닭야채죽 들깨미역국 고기깻잎전 느타리호박볶음 곤약마늘쫄조림 배추김치
	콩나물무침	간장고추지	고사리볶음	갓김치	퓌고추&쌈장	알마늘장아찌	도라지사과무침
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, 낙지:베트남산, 황태채:러시아산 만두(돼지):국내산 참치캔(가다랑어):원양 스모크햄(돼지,닭):국내산 동태살:러시아산 홍합:국내산,바지락:국내산, 건새우-중국 가자미:미국 새우:베트남산, 갈치:모로코, 삼치:국내산, 꽃게:파키스탄, 바삭불고기:돈육(국내산), 적어:중국, 삼치:국산 미트볼:닭,돈육(국내산), 바지락: 국산,바지락살:중국, 오징어:칠레산, 동그랑땡:돈육(국내산), 방어:국내산,고기깻잎전:돈육(국내산)						

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