

# 주간식단표(2022. 04.11~ 2022. 04.17)

	04월 11일	04월 12일	04월 13일	04월 14일	04월 15일	04월 16일	04월 17일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
<b>행복을 여는 아침</b>	밥/흑임자죽 콩비지찌개 어린잎섭산적구이 견과류멸치볶음 도라지오이무침 배추김치	밥/감자죽 열무된장국 짜리고추돈육장조림 탕평채 구운김&양념장 배추김치	밥/녹두죽 오징어무국 참치김치볶음 미니새송이볶음 토마토양상추샐러드 배추김치	밥/시금치된장죽 애너타리배추국 닭살카레볶음 맛살어묵볶음 참나물고추장무침 배추김치	밥/연두부죽 누룽지탕 돈민찌두부조림 해물브로컬리볶음 무말랭이무침 배추김치	밥/게살죽 홍합탕 소고기마늘쫄볶음 새콤실곤약무침 근대나물 배추김치	밥/표고버섯죽 청국장찌개 조기양념찜 감자곤약조림 청경채겉절이 배추김치
	총각김치	고들빼기무침	다시마튀각	낙지젓무침	나박김치	북어채볶음	쌈다시마&초장
<b>간식</b>	베지밀	요거타임 사과	블루베리요거트	바나나라떼	검정콩두유	마시는샐러드쥬스	칼슘두유
<b>정성이 가득한 점심</b>	기장밥/북어죽 부대찌개 돈육죽순볶음 해물부추전 상추쌈&강된장 배추김치	흑미밥/새우살죽 육개장 봄꽃계란찜 열무비빔국수 표고우영조림 배추김치	차조밥/브로컬리죽 조갯살미역국 깻잎닭갈비 가마보꼬야채조림 삼색겨자냉채 배추김치	현미밥/소고기야채죽 부추계란탕 짜장면 탕수육&유자소스 치자단무지 배추김치	보리밥/계란죽 낙지연포탕 소고기팽이버섯볶음 블루베리단호박범벅 세발나물김무침 배추김치	완두콩밥/호박야채죽 돼지고기김치찌개 코다리살강정 건새우무조림 미나리초무침 배추김치	차조밥/참치야채죽 얼갈이된장국 야채고기말이조림 새송이호박볶음 오이지무침 배추김치
	명이나물절임	사모사튀김	오이고추쌈장무침	취나물볶음	동치미	돌산갯절임	숙갯두부무침
<b>간식</b>	두부도너츠&요구르트	아몬드잣두유	고구마케익&생강차	딸기요거트	스위트청포도	땅콩샌드&진콩두유	배안에 도라지
<b>건강을 생각 하는 저녁</b>	밥/들깨죽 맑은순두부국 그린빈스우채볶음 칠리새우완자조림 얼갈이생채 배추김치	밥/단호박죽 호박고추장찌개 가자미살조림 두부구이&오리엔탈D 들깨치커리무침 배추김치	밥/땅콩죽 아욱국 매콤돈갈비찜 건새우호박채전 양념깻잎무침 배추김치	밥/닭야채죽 북어해장국 쭈꾸미콩나물볶음 베이컨감자볶음 시래기된장지짐 배추김치	밥/바지락부추죽 참치우거지탕 미트볼고구마조림 가지양념찜 비트무생채 배추김치	밥/옥수수죽 맑은콩나물국 대패오리불고기 고구마순볶음 부추양파무침 배추김치	밥/낙지야채죽 소고기미역국 삼치묵은지조림 햄연근조림 열무겉절이 배추김치
	건파래볶음	우민찌불고기	연두부&양념장	오이소박이	스크램블에그	오복지무침	고구마맛탕
<b>원산지 표시</b>	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 동태:러시아산 홍합:국내산, 바지락:국내산 가자미:미국, 새우:베트남산, 병어:국내산, 코다리:러시아, 삼치:국내산, 쭈꾸미:베트남, 미트볼:돈육,닭(국산), 조기:국산 섭산적:돈육,닭(국내산), 바지락: 국산,고기말이: 돈육,닭(국내산), 오징어:칠레산, 새우동그랑땡:연육(베트남), 새우(중국산), 탕수육:돈육(국산)						

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