

# 주간식단표(2022. 04.18~ 2022. 04.24)

	04월 18일	04월 19일	04월 20일	04월 21일	04월 22일	04월 23일	04월 24일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 호박새우젓찌개 닭안심굴소스볶음 베이컨컬리플라워볶음 다시마채무침 배추김치	밥/흑임자죽 유채된장국 참치감자짜글이 새우살고사리볶음 모듬콩조림 배추김치	밥/연두부죽 돈육고추장찌개 방어시래기조림 호박들깨볶음 쪽파건파래무침 배추김치	밥/감자죽 소고기무국 계란장조림 마파가지볶음 취나물무침 배추김치	밥/단호박죽 홍합미역국 돈채느타리볶음 건새우마늘쫄조림 유자단무지채무침 배추김치	밥/참치야채죽 오징어배추국 돈사태곤약조림 크래미미역줄기볶음 열무고추장무침 배추김치	밥/계살죽 들깨수제비국 어니언떡갈비 표고죽순볶음 오이지무침 배추김치
	나박김치	양상추샐러드	간장무말랭이무침	고추튀각	갯김치	명엽채조림	두부양념조림
간식	비피더스	베지밀	생크림요거트	검정콩두유	홍삼즙	골드키위요거트	아몬드잣두유
정성이 가득한 점심	흑미밥/고구마죽 버섯된장국 돈육김치찜 들기름두부구이 상추깻잎무침 배추김치	현미밥/계란죽 뼈없는갈비탕 코다리양념찜 느타리어묵볶음 참나물유자청무침 깍두기	기장밥/땅콩죽 바지락냉이국 훈제오리겨자무침 옛날소세지전 사과청경채겉절이 배추김치	렌틸콩밥/새우살죽 전주식콩나물국밥 숯불맛돈육볶음 올방개묵흑임자무침 새콤무생채 배추김치	차조밥/낙지야채죽 가쓰오장국 고구마카레라이스 꽃송이치킨너겟 골뱅이야채무침 배추김치	귀리밥/버섯야채죽 된장찌개 고등어살무조림 해물미나리전 파프리카브로컬리숙회 배추김치	보리밥/옥수수죽 콩비지찌개 순대콩나물찜 햄스크램블에그 부추적채무침 배추김치
	블루베리무피클	동치미	감자볶음	한입메밀전병	도라지볶음	깻순무침	무채들기름볶음
간식	파운드케익&요구르트	사과당근쥬스	바나나두유	복숭아요거트	카스타드&두유	망고쥬스	요거타임 베리베리
건강을 생각 하는 저녁	밥/들깨죽 어묵숙갓국 고기산적찹스테이크 브로컬리계란찜 치커리생채 배추김치	밥/브로컬리죽 건새우미역국 미나리제육볶음 감자채전 양파장아찌 배추김치	밥/닭야채죽 물만두국 두부가라아게 꼬마새송이초절임 파리고추멸치조림 배추김치	밥/소고기야채죽 열무된장국 네모명태전 우민찌우영조림 시금치두부무침 배추김치	밥/콩죽 김치국 소고기푹마늘대볶음 단호박꿀찜 콩나물무침 배추김치	밥/소라살죽 황태계란국 닭간장조림 양송이그린빈스볶음 얼갈이겉절이 배추김치	밥/호박야채죽 우거지해장국 포테이토순살가자미 감자고추장조림 물미역오이초무침 배추김치
	김구이	메추리알조림	숙주나물	곤드레절임	계란후라이	석박지	마늘쫄지무침
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 만두(돼지):국내산 참치캔(가다랑어):원양산, 동태:러시아산 홍합:국내산,바지락:국내산, 치킨너겟:닭(국내산) 가자미:미국 새우:베트남산 병어:국내산, 코다리:러시아, 네모명태: 러시아, 삼치:국내산, 순대(돈창):국내산 고기산적:닭,돈육(국산), 바지락: 국산,오징어:칠레산,두부가라아게: 대두(국산), 방어:국내산, 대구:원양산, 떡갈비:돈육(국내산)						

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