

# 주간식단표( 2022. 04.25~ 2022. 05.01)

	04월 25일	04월 26일	04월 27일	04월 28일	04월 29일	04월 30일	05월 01일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/흑임자죽 김치콩나물국 돈육굴소스볶음 들깨토란대볶음 미나리오징어젓무침 배추김치	밥/계란죽 건새우무채국 코다리고구마순조림 알감자조림 돌나물초장무침 배추김치	밥/계살죽 청국장 소고기청경채볶음 참치두부조림 간장무채장아찌 배추김치	밥/새우살죽 들깨버섯탕 닭살단호박조림 어묵숙주볶음 숙갓나물 배추김치	밥/땅콩죽 근대된장국 우민찌가지볶음 어슷우영고추장조림 얼갈이생채 배추김치	밥/브로컬리죽 누룽지탕 고등어캔김치조림 도토리묵야채무침 무나물볶음 배추김치	밥/참치야채죽 양송이스프 미트볼토마토소스조림 느타리호박채볶음 새콤오이무침 배추김치
	고구마조림	알타리김치	오이소박이	김부각	오징어실채무침	새우물만두	과일샐러드
간식	딸기요거트	검은깨두유	비피더스	베지밀	애플안에 진저	딸기우유	복숭아요거트
정성이 가득한 점심	곤드레나물밥/녹두죽 표고미역국 카레갈치구이 맛살마늘쫄볶음 토마토치커리무침 열무김치	기장밥/단호박죽 알탕 피망잡채 군만두 부추오이무침 배추김치	차조밥/옥수수죽 유부미소국 치킨스테이크 새송이야채볶음 크랜베리그린샐러드 배추김치	흑미밥/들깨죽 사골우거지해장국 매콤돈갈비떡찜 호박새우젓볶음 해파리냉채 배추김치	현미밥/닭야채죽 잔치국수 통살새우까스 햄감자채볶음 오이지무침 배추김치	보리밥/낙지야채죽 뼈없는감자탕 팽이버섯전 마파두부 아삭고추쌈장무침 깍두기	흑미밥/고구마죽 해물순두부찌개 임연수구이 잡채어묵조림 참나물겉절이 배추김치
	들기름김치볶음	붕어목조림	고사리나물	김치전	콩나물무침	한입떡갈비구이	파래김구이&양념장
간식	사과쿠키&요구르트	스위트샤인머스캣	유부초밥&생강차	블루베리요거트	몽쉘통통&주스	아몬드잣두유	마시는샐러드주스
건강을 생각 하는 저녁	밥/콩죽 호박고추장찌개 닭안심장조림 콩나물잡채 고추잎무침 배추김치	밥/소고기야채죽 콩가루배추국 오징어무채볶음 후랑크브로컬리볶음 해초곤약무침 배추김치	밥/표고버섯야채죽 두부김치찌개 짜장돈육불고기 숙연근튀김 상추오리엔탈무침 배추김치	밥/타락죽 북어미역국 순살아귀찜 고구마고로케 취나물무침 배추김치	밥/홍합부추죽 소고기무국 두부동그랑땡전 크래미그린빈스볶음 열무된장무침 배추김치	밥/복어죽 계란파국 간풍육 베이컨죽순볶음 단무지무침 배추김치	밥/연두부죽 시금치된장국 우채파리고추조림 새송이초무침 미나리숙주나물 배추김치
	백년초묵&양념장	야채고기말이	양배추찜&쌈장	병아리콩조림	나박김치	생깻잎지	스크램블에그
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):원양 스모크햄(돼지,닭):국내산 동태:러시아산 홍합:국내산,바지락:국내산 우렁:중국산 가자미:미국 새우:베트남산 병어:국내산, 갈치:모로코, 삼치:국내산, 아귀: 국산, 새우까스:새우,오징어(중국산) 코다리: 러시아산. 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산, 동그랑땡:돈육(국내산), 탕수육: 돈육(국내산)						

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