

# 주간식단표(2022. 05.02~ 2022. 05.08)

	05월 02일	05월 03일	05월 04일	05월 05일	05월 06일	05월 07일	05월 08일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 들깨미역국 공치캔시래기조림 고구마샐러드 상추겉잎겉절이 배추김치	밥/옥수수죽 유채된장국 돈채부추볶음 해물완자굴소스조림 무생채 배추김치	밥/콩죽 김치어묵국 우민찌야채볶음 쥐어채마늘쫄볶음 연두부&양념장 배추김치	밥/흑임자죽 시래기된장국 가자미살조림 꽃맛살콘샐러드 들기름알배추나물 배추김치	밥/브로콜리죽 콩비지찌개 닭살두반장볶음 들깨무나물볶음 건파래볶음 배추김치	밥/참치야채죽 순두부찌개 돈사태찜 파리고추양념찜 숙주나물 배추김치	밥/들깨죽 누룽지탕 크래미스크램블에그 오징어야채초무침 가지나물 배추김치
	나박김치	알마늘장아찌	청경채된장나물	궁채절임	돌산갓김치	명태초무침	땅콩우영조림
간식	검정콩두유	비피더스	골드키위요거트	베지밀	오미자에이드	사과당근쥬스	한라봉푸레
정성이 가득한 점심	현미밥/표고버섯야채죽 북어해장국 데리야끼닭봉조림 가지탕수 얼무나물 배추김치	흑미밥/새우살죽 소고기샤브샤브국 파채너비아니구이 카레감자채볶음 취나물무침 배추김치	기장밥/단호박죽 바지락시금치된장국 코다리무조림 영양계란찜 양념겉잎무침 배추김치	차조밥/낙지야채죽 콩나물국 대패오리불고기 건새우호박볶음 무채유자초절임 배추김치	렌틸콩밥/계란죽 꼬치어묵우동 멘치카츠 느타리양배추볶음 동글오이무침 배추김치	보리밥/바지락부추죽 소고기미역국 조기구이 탕평채 근대나물 배추김치	흑미밥/소고기야채죽 우렁된장찌개 돈육보쌈&모듬쌈 버섯잡채 고추잎무말랭이무침 배추김치
	도라지무침	고추튀각	실곤약잡채	고구마순들깨나물	새송이간장조림	멸치고추장볶음	오색오미전
간식	롤링튀밥&오렌지쥬스	미숫가루	찐감자&쥬시쿨	바나나	검은깨두유	딸바라떼	약과&수정과
건강을 생각 하는 저녁	밥/땅콩죽 맑은대구탕 궁중두부선 브로콜리&오징어숙회 오복지무침 배추김치	밥/고구마죽 닭개장 삼치구이 묵은지멸치지짐 참나물생채 얼무김치	밥/닭야채죽 청국장 돈육고들빼기볶음 건포도연근조림 쪽파콩나물무침 배추김치	밥/연두부죽 계란탕 류산슬 비빔만두 숙갓두부무침 배추김치	밥/게살죽 아욱된장국 소고기야채볶음 김치전 사과치커리무침 배추김치	밥/녹두죽 팽이미소장국 순살양념치킨 두부양념조림 얼갈이겉절이 배추김치	밥/북어죽 맑은조개탕 병어찜 고구마튀김 새콤청경채무침 배추김치
	베이컨야채볶음	메추리알곤약조림	곤드레나물	총각김치	오이고추&쌈장	모듬야채피클	맛살어묵볶음
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 코다리:러시아, 새우:베트남산 병어:국내산, 가자미살:미국, 조기:국산, 삼치:국내산,너비아니:돈육,닭(국산), 치킨텐더:닭(국산) 두부선:닭(국내산), 바지락: 국산,바지락살:중국, 오징어:칠레산, 해물완자:오징어(칠레산),연육(베트남), 대구:원양산, 멘치카츠:닭(국산)						

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