

주간식단표(2022. 05.09~ 2022. 05.15)

	05월 09일	05월 10일	05월 11일	05월 12일	05월 13일	05월 14일	05월 15일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/옥수수죽 들깨버섯토란탕 소고기샐러드 그린빈스감자볶음 파래김구이&양념장 배추김치	밥/녹두죽 김치찌개 돈채팽이버섯볶음 참치무조림 브로컬리땅콩소스무침 배추김치	밥/단호박죽 오징어무국 닭가슴살겨자무침 베이컨청경채볶음 고구마순조림 배추김치	밥/참치야채죽 시래기된장국 돈육메추리알조림 멸치마늘쫀볶음 고추잎무침 배추김치	밥/흑임자죽 냉이된장찌개 방어무조림 파프리카새송이볶음 다시마튀각 배추김치	밥/땅콩죽 홍합탕 우채호박볶음 감자조림 오징어젓무채무침 배추김치	밥/브로컬리죽 김치수제비국 닭살표고조림 붕어묵야채볶음 열무고추장무침 배추김치
	명란젓무침	모듬장아찌	토마토	오이소박이	가마보꼬조림	고기완자케첩볶음	올방개묵&양념장
간식	베지밀	생크림요거트	비피더스	고칼슘두유	배안에 도라지	딸기요거트	아몬드잣두유
정성이 가득한 점심	차조밥/새우살죽 근대된장국 단호박찜닭 김말이강정 도라지오이무침 배추김치	현미밥/계란죽 양송이스프 치즈함박스테이크 느타리맛살볶음 참나물오리엔탈무침 배추김치	기장밥/소고기야채죽 바지락미역국 삼치묵은지조림 포테이토두부스틱 얼갈이된장무침 배추김치	멸무비빔밥/표고버섯국 어묵무국 소고기야채볶음 계란후라이 도토리묵무침 배추김치	흑미밥/고구마죽 설렁탕 오징어볶음 건새우호박채전 치커리유자청무침 깍두기	완두콩밥/닭야채죽 버섯매운탕 가오리찜 게맛살계란부침 취나물무침 배추김치	보리밥/들깨죽 건새우아욱국 돈육콩나물두루치기 데리야끼두부조림 상추쌈&쌈장 배추김치
	공치캔조림	복어채볶음	새송이초절임	알타리김치	단호박찜	시금치나물	명이나물절임
간식	딸기쿠키&요구르트	사과케일쥬스	떠먹는 양갱	찐빵&매실쥬스	검정콩우유	골드키위푸레	스위트플럼
건강을 생각 하는 저녁	밥/연두부죽 콩나물국 쭈꾸미야채무침 표고버섯유린기 숙갓나물 배추김치	밥/낙지야채죽 소고기해장국 가자미호박조림 백순대볶음 고들빼기무침 배추김치	밥/게살죽 콩가루배추국 해물굴소스볶음 한입메밀전병 비트무생채 배추김치	밥/소라살죽 가쓰오장국 칠리새우 고구마간장조림 숙주맛살무침 배추김치	밥/조갯살부추죽 복어채무국 바삭불고기 가지양념볶음 우영채개소스무침 배추김치	밥/호박야채죽 오리탕 날치알계란찜 호두연근조림 새콤실곤약무침 배추김치	밥/감자죽 순두부계란국 동태무조림 포자만두찜 미나리무침 배추김치
	동치미	알감자조림	부추전	생갯잎지	건파래쪽파무침	오이지무침	갯잎고기전
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, 쭈꾸미:베트남산, 동태:러시아산, 홍합:국내산,바지락:국내산 우렁:중국산 새우:베트남산, 방어:국내산, 가자미살:미국, 가오리:외국산,베이컨:돈육(미국산), 메밀전병:메밀,돈육(국산), 바삭불고기:돈육(국산) 함박스테이크: 돈육(국산), 소고기(국산, 호주산),바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산, 순대:돈혈,돈지방(국산),간소새우:새우(베트남산)						

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