

주간식단표(2022. 05.16~ 2022. 05.22)

	05월 16일	05월 17일	05월 18일	05월 19일	05월 20일	05월 21일	05월 22일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/참치야채죽 맑은콩나물국 찢은돈장조림 멸치묵은지조림 간장고추지 배추김치	밥/흑임자죽 비지찌개 우민찌가지볶음 팽이미역줄기볶음 오이치커리무침 배추김치	밥/옥수수죽 시금치된장국 공치캔조림 미트볼토마토조림 숙갓나물 배추김치	밥/녹두죽 호박새우젓찌개 닭살데리야끼조림 들깨고사리볶음 마늘쫄장아찌 배추김치	밥/표고버섯죽 누룽지탕 숯불맛돈채볶음 새우살시래기조림 도라지무침 배추김치	밥/들깨죽 소고기배추국 가자미찜 스크램블에그 돌나물&초장 배추김치	밥/연두부죽 황태미역국 우채표고볶음 풋고추멸치볶음 콩나물무침 배추김치
	호박오가리나물	쥐어채조림	총각김치	건포도감자샐러드	궁채절임	동치미	방풍나물장아찌
간식	검정콩우유	비피더스	홍삼즙	베지밀	복숭아요거트	스트로베리라떼	사과쥬스
정성이 가득한 점심	흑미밥/버섯야채죽 해물순두부찌개 오리훈제볶음 야채튀김&초간장 부추겨자무침 배추김치	기장밥/새우살죽 북어채무국 치즈닭갈비 비빔막국수 열무된장무침 배추김치	차조밥/계살죽 홍합미역국 고들빼기제육볶음 햄삼색컬리플라워볶음 얼갈이겉절이 배추김치	현미밥/소고기야채죽 돈육김치찌개 코다리강정 파리고추계란장조림 오이볶음 배추김치	취나물밥/땅콩죽 근대된장국 소고기숙주볶음 김치전 미나리무생채 열무김치	흑미밥/낙지야채죽 물만두국 돈사태고구마조림 과일요거트샐러드 가지나물무침 배추김치	차조밥/흑임자죽 닭곰탕 갈치고구마순조림 조개살호박볶음 상추겉절이 배추김치
	나박김치	가마보꼬조림	감자양파조림	된장깻잎지	오이고추무침	두부계란구이	모듬콩조림
간식	카스타드&쥬스	떠먹는 양갱	오트요거트	피넛샌드&우유	단호박식혜	망고코코푸딩	아몬드жат두유
건강을 생각 하는 저녁	밥/닭야채죽 얼갈이된장국 찹스테이크 콩나물두부찜 청경채사과무침 배추김치	밥/호박야채죽 김치어묵국 광어까스&타르타르 밤연근조림 단무지무침 배추김치	밥/고구마죽 우거지해장국 낙지야채볶음 애נט아리버섯전 자반액젓무침 배추김치	밥/북어죽 청국장 사천식고기볶음 해물잡채 참나물무침 배추김치	밥/시금치된장죽 도토리묵채국 자반고등어구이 새송이굴소스볶음 오이지무침 배추김치	밥/단호박죽 꽃게짬뽕국 후르츠탕수육 어묵곤약조림 짜사이채무침 배추김치	밥/계란죽 된장찌개 떡갈비파인조림 맛살감자볶음 양배추오이무침 배추김치
	무나물볶음	머위대볶음	쌈다시마&초장	호박잎쌈	순대찜&들깨초장	돈민찌마늘쫄볶음	건새우볶음
원산지 표시	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, 꽃게:중국산 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, 순대(돈창):국내산, 탕수육:돈육(국내산) 광어까스:광어(러시아산), 바지락: 국산,바지락살:중국, 오징어:칠레산,미트볼:돈육,닭(국내산), 코다리:러시아, 떡갈비: 돈육,닭(국내산)						

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