

# 주간식단표(2022. 05.23~ 2022. 05.29)

|                       | 05월 23일   | 05월 24일   | 05월 25일   | 05월 26일  | 05월 27일   | 05월 28일   | 05월 29일   |
|-----------------------|---|---|---|--|---|---|---|
|                       | 월요일   | 화요일   | 수요일   | 목요일  | 금요일   | 토요일   | 일요일   |
| 행복을<br>여는<br>아침       | 밥/녹두죽<br>순두부백탕<br>돈채죽순잡채<br>꽃맛살야채샐러드<br>고추잎무침<br>배추김치   | 밥/계살죽<br>콩나물국<br>적어양념조림<br>파래자반볶음<br>도라지고사리볶음<br>배추김치 | 밥/흑임자죽<br>소고기무국<br>참치야채볶음<br>중화풍가지볶음<br>오렌지치커리무침<br>배추김치  | 밥/옥수수죽<br>호바고추장찌개<br>돈민찌두부조림<br>베이컨감자볶음<br>미역오이무침<br>배추김치        | 밥/단호박죽<br>두부미소국<br>우채파리고추볶음<br>클로렐라묵김무침<br>오이지무침<br>배추김치    | 밥/소고기야채죽<br>북어채무국<br>아귀콩나물찜<br>새우젓호박볶음<br>마늘쫀간장조림<br>배추김치 | 밥/호박야채죽<br>숙갓어묵탕<br>닭굴소스볶음<br>견과견새우볶음<br>무말랭이무침<br>배추김치 |
|                       | 나박김치  | 소세지전  | 고추냉이잎장아찌  | 갓절임  | 새우살나물볶음   | 곤드레나물볶음   | 김부각   |
| 간식                    | 베지밀   | 딸기요거트   | 비피더스  | 검은깨두유  | 생크림요거트  | 매실쥬스  | 바나나두유   |
| 정성이<br>가득한<br>점심      | 기장밥/표고버섯죽<br>건새우아욱국<br>닭고기김치찜<br>해물볶음우동<br>오복지무침<br>열무김치  | 흑미밥/새우살죽<br>버섯찌개<br>깻잎돈불고기<br>고구마맛탕<br>해초샐러드<br>배추김치  | 차조밥/닭야채죽<br>시래기된장국<br>코다리조림<br>야채고기말이<br>취나물무침<br>배추김치    | 현미밥/낙지야채죽<br>우거지해장국<br>돈사태표고조림<br>크래미스크램블에그<br>오징어젓볶고추무침<br>배추김치 | 기장밥/들깨죽<br>바지락칼수제비<br>순살양념치킨<br>볼어묵야채볶음<br>리코타치즈샐러드<br>배추김치 | 흑미밥/고구마죽<br>소고기미역국<br>고기적야채조림<br>부추고추장떡<br>열무겉절이<br>배추김치  | 보리밥/땅콩죽<br>청국장<br>조기무조림<br>야채고로케<br>숙주맛살무침<br>배추김치      |
|                       | 오이소박이   | 상추쌈&쌈장  | 느타리볶음   | 깻순볶음   | 숙갓나물  | 알마늘장아찌  | 깍둑오이무침  |
| 간식                    | 구운계란&요구르트   | 토마토   | 스위트청포도쥬스  | 단호박부꾸미&쥬스  | 짜먹는 애플  | 딸기샌드&두유   | 오트요거트   |
| 건강을<br>생각<br>하는<br>저녁 | 밥/계란죽<br>동태찌개<br>메추리알감자조림<br>미나리새우전<br>비름된장무침<br>배추김치   | 밥/타락죽<br>파송송계란탕<br>해물짜장소스<br>간풍육<br>무짬지채무침<br>배추김치    | 밥/감자야채죽<br>콩비지찌개<br>소고기당면볶음<br>쭈꾸미브로컬리초회<br>모듬콩조림<br>배추김치 | 밥/양송이죽<br>유부김치국<br>닭살카레볶음<br>꽃잎교자만두찜<br>양배추사과초무침<br>배추김치         | 밥/연두부죽<br>우렁된장찌개<br>임연수구이<br>모듬버섯볶음<br>얼갈이겉절이<br>배추김치       | 밥/브로컬리죽<br>얼갈이된장국<br>돈육김치볶음/온두부<br>알감자조림<br>무생채<br>배추김치   | 밥/참치야채죽<br>순대국밥<br>야채계란찜<br>표고우영조림<br>아삭고추무침<br>배추김치    |
|                       | 명엽채볶음   | 시금치나물   | 새우완자조림  | 멸치고구마순조림   | 김구이   | 표고버섯탕수  | 알타리김치   |
| 원산지<br>표시             | 밥,죽,누룽지(백미,현미,흑미,찰쌀:국내산) 콩비지,두부류:대두(외국산) 닭,오리:국내산 소고기:호주산 돼지고기:국내산<br>배추김치(배추,고춧가루:중국산) 고춧가루:국내산, 고등어:국내산, 콩치캔:대만산, 낙지:베트남산, 황태채:러시아산, 임연수: 수입산<br>만두(돼지):국내산 참치캔(가다랑어):원양 스모크햄(돼지,닭):국내산 동태:러시아산 홍합:국내산,바지락:국내산 우렁:중국산<br>조기:국내산, 새우:베트남산 쭈꾸미:베트남, 베이컨:돈육(미국산), 적어: 미국, 고기산적:닭,돈육(국산), 순대(돈창):국내산, 코다리: 러시아<br>바자릭살:중국, 오징어:칠레산, 치킨텐더: 닭(국내산), 방어:국내산, 탕수육: 돈육(국내산), 고기말이:돈육,닭(국내산), 아귀살:국내산 |   |   |  |   |   |   |

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