

주간식단표(2022. 05.30~ 2022. 06.05)

	05월 30일	05월 31일	06월 01일	06월 02일	06월 03일	06월 04일	06월 05일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/흑임자죽 근대된장국 우채마늘쫄볶음 보리새우무조림 치커리오리엔탈무침 배추김치	밥/표고버섯죽 김치콩나물국 닭안심장조림 오징어야채초무침 파래김구이&양념장 배추김치	밥/녹두죽 순두부계란국 고등어시래기조림 도토리묵야채무침 청경채나물 배추김치	밥/감자야채죽 단호박스프 데리야끼너비아니구이 들깨토란대볶음 우엉고추장무침 배추김치	밥/호박야채죽 버섯찌개 코다리찜 메추리알고구마조림 미나리오이무침 배추김치	밥/소라살죽 유채된장국 돈사태김치찜 연두부&양념장 브로컬리유자소스무침 배추김치	밥/새우살죽 황태미역국 토마토스크램블에그 난자완스 시금치두부무침 배추김치
	새송이초절임	언양식불고기	낙지젓무무침	고추튀각	무채장아찌무침	고들빼기무침	동치미
간식	검정콩두유	복숭아요거트	베지밀	비피더스	고갈솥두유	오미자에이드	생크림요거트
정성이 가득한 점심	흑미밥/게살죽 백합조개탕 불낙볶음 동그랑땡전 콩나물냉채 배추김치	기장밥/옥수수죽 육개장 가자미조림 마파두부볶음 부추오이무침 배추김치	현미밥/참치야채죽 열무된장국 오리로스구이 호박야채볶음 삼색무쌈 배추김치	차조밥/닭야채죽 해물알탕 계란말이 잡채어묵조림 실곤약사과무침 배추김치	귀리밥/소고기야채죽 유부미소국 피자돈까스 샐러드파스타 취나물볶음 배추김치	흑미밥/단호박죽 호박새우젓찌개 갈치고사리조림 해물부추전 쌈다시마&초장 배추김치	병아리콩밥/들깨죽 콩가루배추국 닭살단호박조림 버섯잡채 간장무말랭이무침 배추김치
	머위된장나물	포자만두찜	계란후라이	방풍나물	돌산갓김치	무생채	땅콩연근조림
간식	사과잼쿠키&요구르트	키위사과주스	바나나	롤링튀밥&석류주스	한라봉주스	비엔나케익&주스	아몬드잣두유
건강을 생각 하는 저녁	밥/계란죽 들깨미역국 고추잡채 참치푸실리샐러드 비트양파절임 배추김치	밥/고구마죽 건새우무채국 돼지고기된장구이 느타리어묵볶음 들기름알배추나물 배추김치	밥/땅콩죽 콩비지찌개 찜닭 순대콩나물찜 양배추쌈&쌈장 배추김치	밥/낙지야채죽 된장찌개 방어조림 소고기가지볶음 참나물생채 배추김치	밥/복어죽 맑은콩나물국 오징어야채볶음 두부양념조림 깻잎무침 배추김치	밥/녹두죽 홍합무국 돈육파채볶음 청포묵숙주무침 상추된장초무침 배추김치	밥/연두부죽 소고기우거지국 카레삼치구이 어묵감자조림 열무나물 배추김치
	감자채볶음	고추지무침	복어채볶음	자반무침	석박지	크랜베리멸치볶음	도라지볶음
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 갈치:모로코, 삼치:국내산, 코다리: 러시아, 순대(돈창):국내산,너비아니:돈육,닭(국산) 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산, 동그랑땡:돈육(국내산), 미트볼: 닭,돈육(국산), 방어:국내산, 돈까스:돈육(국내산)						

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