

주간식단표(2022. 06.06~ 2022. 06.12)

	06월 06일	06월 07일	06월 08일	06월 09일	06월 10일	06월 11일	06월 12일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/고구마죽 바지락시금치국 참치두부조림 양송이그린빈스볶음 삼색겨자무침 배추김치	밥/녹두죽 들깨미역국 김치닭살볶음 단호박묵&양념장 오이지무침 배추김치	밥/땅콩죽 아귀지리탕 돈채숙주볶음 알감자조림 양상추흑임자샐러드 배추김치	밥/표고버섯죽 누룽지탕 모듬장조림 해물컬리플라워볶음 매콤콩나물무침 배추김치	밥/감자야채죽 두부김치찌개 삼치무조림 죽순채굴소스볶음 다시마튀각 배추김치	밥/계살죽 순두부백탕 돈육두반장볶음 밤연근조림 무채들기름볶음 배추김치	밥/계란죽 배추된장국 우채표고볶음 베이컨브로컬리볶음 양파장아찌 배추김치
	나박김치	곤드레나물볶음	궁채절임	오복지무침	열무김치	명태초무침	멸치묵은지조림
간식	베지밀	비피더스	골드키위요거트	검은깨두유	홍삼즙	딸바라떼	마시는샐러드즙스
정성이 가득한 점심	차조밥/소고기야채죽 가쓰오장국 브로컬리카레소스 명란계란찜 참나물사과무침 배추김치	현미밥/흑임자죽 뼈없는갈비탕 조기무조림 조갯살미나리전 배추겉절이 깍두기	기장밥/호박야채죽 시래기된장국 안동찜닭 두부스틱간풍볶음 무채유자초절임 배추김치	흑미밥/낙지야채죽 북어해장국 버섯우불고기 골뱅이소면무침 가마보꼬야채조림 배추김치	렌틸콩밥/들깨죽 아욱된장국 돈육보쌈 새송이호박볶음 모듬쌈/쌈장 배추김치	보리밥/녹두닭죽 순살감자탕 새우까스 어묵우영조림 청경채겉절이 배추김치	흑미밥/단호박죽 콩나물국 적어구이 맛살감자채볶음 고추잎무침 배추김치
	오징어살채무침	가지찜무침	아삭고추무침	애호박전	무말랭이무침	모듬야채피클	소고기오이볶음
간식	카스타드&주스	아이스홍시	사과당근즙스	찐고구마&식혜	밀감푸딩	치즈롤빵&주스	딸기요거트
건강을 생각 하는 저녁	밥/옥수수죽 된장찌개 쭈둔불고기 파리고추멸치볶음 호박잎쌈&땅콩쌈장 배추김치	밥/닭야채죽 물만두국 떡갈비새송이볶음 우영잡채 비름된장무침 배추김치	밥/홍합부추죽 부대찌개 깻잎고기전 건새우마늘쫄볶음 취나물무침 배추김치	밥/연두부죽 근대된장국 가자미양념찜 만두탕수 고들빼기무침 배추김치	밥/참치야채죽 청국장 고추장닭불고기 단팔단호박찜 부추각둑오이무침 배추김치	밥/브로컬리당근죽 소고기미역국 고등어무조림 오미산적구이 썩갓나물 배추김치	밥/새우살죽 오징어찌개 돈육마파가지 메밀전병 얼갈이무침 배추김치
	명이나물절임	느타리초무침	알타리김치	들깨머위대볶음	창란젓갈무침	생깻잎지	파래김구이&양념장
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 명란:미국산 홍합:국내산, 바지락:국내산 우렁:중국산 가자미:미국 새우:베트남산 갈치:모로코, 삼치:국내산, 코다리: 러시아, 쭈꾸미:베트남, 떡갈비:돈육,돈지방(국내산) 바자릭살:중국, 오징어:칠레산, 새우까스:새우,오징어(중국),조기:국내산, 생깻잎전:돈육(국내산), 적어:미국산, 메밀전병:돈육(국산)						

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