

주간식단표(2022. 06.13~ 2022. 06.19)

	06월 13일	06월 14일	06월 15일	06월 16일	06월 17일	06월 18일	06월 19일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/옥수수죽 홍합탕 닭안심단호박조림 들깨고구마순볶음 모자반액젓무침 배추김치	밥/흑임자죽 콩비지찌개 가오리찜 새송이간장조림 오징어젓무침 배추김치	밥/계살죽 어묵숙갓국 참치야채볶음 해물완자굴소스조림 새콤무생채 배추김치	밥/브로컬리죽 우거지된장국 우불청경채볶음 삼색묵무침 북어채볶음 배추김치	밥/감자야채죽 크래미계란국 돈채팽이볶음 가지양념찜 열무고추장나물 배추김치	밥/녹두죽 건새우미역국 대구무조림 호박양송이볶음 연근흑임자무침 배추김치	밥/새우살죽 김치찌개 닭살칠리소스볶음 부들어묵볶음 브로컬리두부무침 배추김치
	오이소박이	알타리김치	김부각	동치미	김구이	우렁살야채무침	고구마조림
간식	검정콩두유	복숭아요거트	비피더스	베지밀	스위플오렌지	오트요거트	사과쥬스
정성이 가득한 점심	현미밥/호박야채죽 꽃게된장찌개 돈갈비시래기찜 소고기버섯잡채 무짬지들기름무침 배추김치	겉절이비빔밥/콩죽 김치콩나물국 연양식불고기 계란후라이 도라지오이무침 배추김치	기장밥/표고버섯죽 조갯살미역국 치킨스테이크 비엔나감자조림 과일양상추샐러드 배추김치	흑미밥/계란죽 소고기무국 코다리콩나물찜 어슷우엉메란조림 취나물볶음 배추김치	차조밥/참치야채죽 냉모밀국수 손만두찜 소고기마늘쫄볶음 단무지무침 배추김치	완두콩밥/흑임자죽 근대된장국 제육고사리볶음 느타리맛살전 모듬장아찌 열무김치	기장밥/단호박죽 누룽지닭곰탕 가자미구이 베이컨새송이볶음 치커리유자청무침 배추김치
	갓김치	새우살무조림	고추잎나물	단호박튀김	비름된장무침	감자피망볶음	오이지무침
간식	초코머핀&쥬스	미숫가루	고구마케익&쥬스	생크림요거트	슈퍼볼&요구르트	알로에쥬스	고칼슘두유
건강을 생각 하는 저녁	밥/소고기야채죽 사골우거지국 갈치감자조림 옛날소세지전 간장깻잎지 배추김치	밥/낙지야채죽 북어채무국 대패오리불고기 건새우연근튀김 부추적채무침 배추김치	밥/연두부죽 유채된장국 데리야끼삼치구이 돈육김치볶음 숙주나물 배추김치	밥/닭야채죽 들깨수제비국 두부미트볼조림 명엽채볶음 얼갈이겉절이 배추김치	밥/타락죽 호박새우젓찌개 닭봉조림 표고계란찜 참나물된장무침 배추김치	밥/땅콩죽 바지락순두부찌개 오징어파리고추볶음 야채춘권 미나리초무침 배추김치	밥/들깨죽 팽이미소국 돈육폭찜 맛살미역줄기볶음 에그감자샐러드 배추김치
	나박김치	풋고추&쌈장	무말랭이무침	해파리냉채	곤드레절임	콩나물무침	호박채전
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 만두(돼지):국내산 참치캔(가다랑어):원양 스모크햄(돼지,닭):국내산, 코다리: 러시아, 홍합:국내산, 바지락:국내산 우렁:중국산 가자미:미국 새우:베트남산 갈치:모로코, 삼치:국내산, 코다리: 러시아, 꽃게: 파키스탄, 가오리:외국산, 대구:원양산 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산, 해물동그랑땡:오징어(외국산), 연양식불고기:돈육(국내산), 미트볼: 돈육,닭(국내산)						

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