

주간식단표(2022. 06.20~ 2022. 06.26)

	06월 20일	06월 21일	06월 22일	06월 23일	06월 24일	06월 25일	06월 26일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/흑임자죽 열무된장국 우민찌두부조림 참치김치볶음 비름무침 배추김치	밥/녹두죽 오징어무국 돈사태감자조림 마늘쫀죽어채무침 미나리숙주무침 배추김치	밥/옥수수죽 누룽지탕 병어양념찜 표고메추리알조림 간장고추치 배추김치	밥/계살죽 북어채계란국 데리야끼완자조림 소고기가지볶음 고추잎무침 배추김치	밥/브로콜리죽 우렁된장찌개 소고기양상추볶음 파프리카새송이볶음 오복지무침 배추김치	밥/연두부죽 콩나물국 돈채미나리볶음 멸치건파래볶음 들깨고사리볶음 배추김치	밥/새우살죽 멸치김치국 닭가슴살겨자채무침 파리고추어묵볶음 얼갈이무침 배추김치
	돌산갯절임	나박김치	호박오가리나물	총각김치	생깻잎지	김치전	단호박조림
간식	베지밀	비피더스	딸기요거트	검은깨두유	애플안에 진저	단호박식혜	바나나두유
정성이 가득한 점심	흑미밥/고구마죽 홍합미역국 오리소금구이 팽이버섯전 오이각둑부추무침 배추김치	기장밥/참치야채죽 닭곰탕 임연수구이 맛살브로콜리볶음 도토리묵참나물무침 깍두기	소고기우영밥/땅콩죽 시래기된장국 새우살계란찜 미트볼토마토소스조림 사과양배추무침 배추김치	현미밥/낙지야채죽 조개탕 돈육콩나물두루치기 카레감자채볶음 상추겉절이 배추김치	차조밥/단호박죽 잔치국수 순살파닭 꽃맛살콘샐러드 취나물무침 배추김치	완두콩밥/소고기야채죽 버섯매운탕 조기구이 건새우호박볶음 청경채겉절이 배추김치	보리밥/감자야채죽 아욱된장국 불낙볶음 표고버섯유린기 오이고추무침 배추김치
	건새우볶음	새송이초절임	시금치나물	양배추찜&쌈장	알감자조림	궁채절임	실곤약잡채
간식	치즈오뜨&요구르트	곤약망고푸딩	아몬드잣두유	수박화채	고기찜빵만두&쥬스	블루베리요거트	진한망고쥬스
건강을 생각 하는 저녁	밥/시금치된장죽 콩비지찌개 함박스테이크 느타리야채볶음 열무무침 배추김치	밥/호박야채죽 김치어묵국 해물굴소스볶음 군만두 오이지무침 배추김치	밥/바지락부추죽 순두부새우젓국 고구마닭갈비 콩나물잡채 물미역야채무침 배추김치	밥/닭야채죽 청국장찌개 코다리조림 오징어쪽파전 치커리오리엔탈무침 배추김치	밥/콩죽 근대된장국 돈육곤약장조림 햄그린빈스볶음 도라지유자청무침 배추김치	밥/표고버섯죽 소고기미역국 오징어야채초무침 두부구이&양념장 숙갓나물 배추김치	밥/브로콜리당근죽 육개장 고등어시래기조림 베이컨스크램블에그 미나리무생채 배추김치
	연두부&양념장	우민찌불고기	호두연근조림	알마늘장아찌	고구마고로케	야채고기말이	깻순볶음
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 동태:러시아산 홍합:국내산, 바지락:국내산 우렁:중국산 가자미:미국 새우:베트남산 갈치:모로코,임연수:러시아. 코다리: 러시아, 병어:국내산, 가라아게:닭(브라질산), 조기:국내산 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산, 동그랑땡:돈육(국내산), 미트볼: 닭,돈육(국산) 함박스테이크:돈육(국산), 우육(호주산)						

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