

주간식단표(2022. 06.27~ 2022. 07.03)

	06월 27일	06월 28일	06월 29일	06월 30일	07월 01일	07월 02일	07월 03일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 양송이스트프 두부적스테이크 알감자새송이조림 들기름알배추나물 배추김치	밥/계살죽 조갯살미역국 소고기계란장조림 건새우시래기지짐 오이볶음 배추김치	밥/흑임자죽 홍합어묵탕 돈채피망볶음 매콤호박볶음 얼갈이겉절이 배추김치	밥/땅콩죽 누룽지탕 닭살카레볶음 낙지젓무채무침 숙갓두부무침 배추김치	밥/호박야채죽 시금치된장국 공치캔김치찜 들깨무나물볶음 브로컬리&다시마초회 배추김치	밥/옥수수죽 청국장찌개 소고기샐러드 일본풍채소조림 무짬지채무침 배추김치	밥/표고버섯죽 토란들깨탕 날치알스크램블에그 단호박고구마조림 취나물된장무침 배추김치
	나박김치	고추튀각	동치미	방풍나물장아찌	오이소박이	김구이	명태초무침
간식	검정콩두유	복숭아요거트	비피더스	베지밀	홍삼즙	비타민두유	딸기우유
정성이 가득한 점심	기장밥/낙지야채죽 맑은콩나물국 닭살당면볶음 게맛살계란부침 레몬물미역무침 배추김치	흑미밥/새우살죽 순두부찌개 돈육굴소스볶음 참치두부카나페 양배추쌈&쌈장 열무김치	차조밥/소고기야채죽 근대된장국 가자미구이 백순대야채볶음 사과참나물겉절이 배추김치	현미밥/참치야채죽 도토리묵냉국 매콤돈사태찜 새송이봉어묵볶음 청경채된장무침 배추김치	병아리콩밥/연두부죽 닭개장 고기속갓잎튀김 비빔국수 아몬드멸치볶음 배추김치	흑미밥/닭야채죽 물만두국 갈치고구마순조림 모듬버섯볶음 치커리유자청무침 배추김치	보리밥/전복죽 사골우거지국 너비아니구이 파프리카호박볶음 요거트과일샐러드 배추김치
	해물청경채볶음	명이나물절임	석박지	돌산갓김치	머위된장나물	미니돈까스	된장갓잎지
간식	사과잼쿠키&요구르트	토마토	요리교실	쌀약과&수정과	생크림요거트	찐감자&쥬스	사과케일쥬스
건강을 생각 하는 저녁	밥/들깨죽 유부미소국 생선까스 탕평채 고추잎무침 배추김치	밥/복어죽 콩가루배추국 닭볶음탕 해물취나물전 자반무침 배추김치	밥/감자야채죽 부추계란국 소고기숙주볶음 마파가지볶음 마늘쫀지무침 배추김치	밥/계란죽 된장찌개 코다리무조림 새우완자전 콩나물냉채 배추김치	밥/녹두죽 복어해장국 고들빼기제육볶음 햄감자채볶음 파리고추찜 배추김치	밥/부추홍합죽 얼갈이된장국 오징어무채볶음 돈민찌두부조림 노각무침 배추김치	밥/브로컬리당근죽 건새우미역국 가오리찜 간풍기 상추오리엔탈무침 배추김치
	우민찌우영조림	미나리무생채	고구마맛탕	다시마튀각	메추리알고추장조림	베이컨감자전	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, 우렁:중국산,가오리:외국산 가자미:미국 새우:베트남산 갈치:모로코, 코다리: 러시아,너비아니:돈육(국산), 생선까스:대구(중국산),새우완자:연육(베트남),새우살(중국산) 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산, 순대:돈창,돈혈(국산),두부적스테이크: 두부(대두:외국산), 돈육(미국산),고기갓잎튀김:돈육(국산)						

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