

주간식단표(2022. 07.04~ 2022. 07.10)

	07월 04일	07월 05일	07월 06일	07월 07일	07월 08일	07월 09일	07월 10일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/흑임자죽 호박고추장찌개 파리고추돈장조림 바지락토란대볶음 고추장아찌 배추김치	밥/콩죽 콩비지찌개 가자미호박조림 표고감자채볶음 고들빼기무침 배추김치	밥/녹두죽 수제비국 오징어굴소스볶음 어묵메추리알조림 토마토그린샐러드 배추김치	밥/브로컬리당근죽 조개탕 고기산적피망볶음 연두부&양념장 비름고추장무침 배추김치	밥/표고버섯죽 순두부계란국 코다리양념찜 가지굴소스볶음 풋고추오징어저무침 배추김치	밥/감자야채죽 열무된장국 돈채그린빈스볶음 베이컨컬리플라워볶음 멸치고구마순지찜 배추김치	밥/들깨죽 황태미역국 닭살마늘쫄볶음 단호박묵&양념장 참나물겉절이 배추김치
	단호박범벅	파래김구이&양념장	더덕무침	나박김치	알타리김치	계란후라이	고추냉이잎장아찌
간식	베지밀	오트요거트	검은콩우유	비피더스	오미자에이드	딸기요거트	아몬드잣두유
정성이 가득한 점심	차조밥/새우살죽 아욱된장국 팽이버섯소불고기 한식잡채 쭈꾸미브로컬리초회 배추김치	기장밥/닭야채죽 꽃게짬뽕국 짜장면 매실소스탕수육 깻잎단무지무침 배추김치	흑미밥/낙지야채죽 사골버섯찌개 방어무조림 우민찌두부구이 오이지무침 열무김치	현미밥/소고기야채죽 우무콩국 단호박닭조림 비빔만두 취나물볶음 배추김치	완두콩밥/참치야채죽 옥수수스프 김치치즈함박스테이크 라구파스타 모듬야채피클 배추김치	흑미밥/녹두닭죽 소고기샤브샤브국 카레고등어구이 조갯살호박볶음 오이치커리무침 배추김치	현미밥/게살죽 우렁된장찌개 오돈불고기 느타리어묵볶음 아삭고추&쌈장 배추김치
	해물완자전	고추잎나물	들기름김치볶음	오징어실채무침	콩나물무침	천사채샐러드	갈비만두찜
간식	모나카&주스	수박	골드키위푸레	구운계란&식혜	검은깨두유	마들렌&요구르트	캐플쥬스
건강을 생각 하는 저녁	밥/땅콩죽 콩나물국 묵은지닭찜 모듬맛탕 새콤무생채 배추김치	밥/양송이야채죽 들깨미역국 숯불맛돈육볶음 참치새송이조림 부추겨자무침 배추김치	밥/타락죽 오리탕 게맛살계란찜 밤연근조림 무말랭이무침 배추김치	밥/호박야채죽 대구지리탕 궁중두부선 매콤감자조림 간장깻잎지 배추김치	밥/계란죽 오징어무국 소고기부추볶음 호박채전 레몬해초무침 배추김치	밥/옥수수죽 김치국 칠리새우 우영들깨볶음 얼갈이된장무침 배추김치	밥/고구마죽 건새우무채국 순살아귀찜 김말이튀김 시금치두부무침 배추김치
	가지나물	호박잎쌈	파리고추멸치조림	노각무침	썩갓나물	참치야채볶음	죽순채굴소스볶음
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, 우렁:중국산,가오리:외국산 가자미:미국 새우:베트남산, 아귀:국산, 코다리: 러시아, 쭈꾸미:베트남산, 꽃게:중국산, 대구:원양산,함박스테이크:돈육(국산), 우육(호주) 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산, 탕수육:돈육(국내산), 방어:국내산,고기산적: 돈육,닭(국내산),두부선:닭(국내산)						

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