

# 주간식단표(2022. 07.11~ 2022. 07.17)

	07월 11일	07월 12일	07월 13일	07월 14일	07월 15일	07월 16일	07월 17일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 팽이두부장국 돈채피망볶음 우엉땅콩조림 비름된장무침 배추김치	밥/양송이버섯죽 새우젓순두부백탕 떡갈비아채조림 어묵그린빈스볶음 숙주무침 배추김치	밥/흑임자죽 누룽지탕 닭살표고조림 후랑크감자볶음 오복지무침 배추김치	밥/감자야채죽 콩비지찌개 고등어캔시래기조림 느타리버섯무침 건파래볶음 배추김치	밥/땅콩죽 호박고추장찌개 난자완스 멸치두부조림 실곤약양배추무침 배추김치	밥/들깨죽 북어채무국 소고기당면볶음 미니새송이초절임 근대나물 배추김치	밥/표고버섯죽 돈육김치찌개 동태양념조림 맛살청경채볶음 콘샐러드 배추김치
	나박김치	궁채절임	고구마순된장조림	알타리김치	명란젓무침	유자단무지채무침	고추잎무침
간식	고칼슘두유	비피더스	베지밀	골드키위요거트	매실쥬스	홍삼즙	마시는샐러드쥬스
정성이 가득한 점심	흑미밥/참치야채죽 홍합탕 훈제오리구이 새송이간장조림 깻잎무쌈 배추김치	가지영양밥/계란죽 근대된장국 삼치무조림 산채메밀전병 치커리토마토무침 배추김치	차조밥/새우살죽 어묵무국 브로컬리카레소스 멘치카츠&데미소스 새콤오이무침 배추김치	기장밥/낙지야채죽 미역오이냉국 돈육김치찜 메추리알단호박조림 참나물된장초무침 배추김치	렌틸콩밥/계살죽 소고기무국 파채언양식불고기 햄계란말이 얼갈이겉절이 열무김치	차조밥/호박야채죽 장각삼계탕 임연수구이 도라지오이무침 수박 석박지	흑미밥/단호박죽 시금치된장국 깻잎제육볶음 김치전 상추쌈&쌈장 배추김치
	연근흑임자무침	게맛살피망볶음	진미채무말랭이무침	건새우견과볶음	깻잎무침	아삭고추양파무침	무나물볶음
간식	카스타드&쥬스	복숭아요거트	고구마케익&수박쥬스	바나나	땅콩샌드&요구르트	미숫가루	떠먹는 양갱
건강을 생각 하는 저녁	밥/소고기야채죽 우거지해장국 병어양념찜 오미산적구이 노각무침 배추김치	밥/닭야채죽 바지락미역국 돈갈비찜 들깨호박볶음 비트양파절임 배추김치	밥/옥수수죽 사리곰탕 코다리강정 고사리나물볶음 미나리두부무침 깍두기	밥/고구마죽 가쓰오장국 고추장닭불고기 고구마튀김 간장무채장아찌 배추김치	밥/브로컬리죽 유채된장국 가자미감자조림 케이준치킨샐러드 모듬콩조림 배추김치	밥/부추홍합죽 청국장찌개 오징어콩나물두루치기 어묵잡채 도토리묵김치무침 배추김치	밥/콩죽 순살감자탕 포테토두부스틱 파리고추표고버섯볶음 열무김치지짐 배추김치
	사과고구마샐러드	오징어야채전	김부각	쌈다시마&초장	곤드레나물볶음	오이소박이	마늘쫄고추장무침
원산지 표시	밥,죽,누룽지(백미,현미,흑미,참쌀: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, 병어:국산,코다리: 러시아, 쭈꾸미:베트남산, 꽃게:중국산, 삼치:국내산,떡갈비:돈육(국산),임연수:미국 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산,메밀전병:돈육(국산),멘치카츠:닭(국내산),미트볼:돈육,닭(국내산),언양식불고기:돈육(국산)						

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