

# 주간식단표( 2022. 07.18~ 2022. 07.24)

	07월 18일	07월 19일	07월 20일	07월 21일	07월 22일	07월 23일	07월 24일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/흑임자죽 바지락된장찌개 모듬장조림 느타리파프리카볶음 풋고추오징어젓무침 배추김치	밥/호박야채죽 두부미소장국 우민찌불고기 스크램블에그 양배추사과무침 배추김치	밥/녹두죽 토란버섯들깨탕 공치캔조림 마파두부볶음 오이지무침 배추김치	밥/단호박죽 김치순두부찌개 돈채호박볶음 햄연근조림 참나물겉절이 배추김치	밥/옥수수죽 청국장찌개 가자미찜 도라지고사리볶음 고추잎양념무침 배추김치	밥/콩죽 호박새우젓찌개 섭산적구이 고구마단호박조림 멸치고추장볶음 배추김치	밥/감자야채죽 조개탕 데리야끼닭살볶음 참치김치볶음 얼갈이겉절이 배추김치
	총각김치	돌산갯절임	호박오가리나물	동치미	김구이	열무된장나물	창란젓무침
간식	베지밀	오트요거트	비피더스	검정콩두유	진한망고쥬스	바나나두유	딸기요거트
정성이 가득한 점심	기장밥/새우살죽 황태미역국 닭볶음탕 해물볶음우동 유자무채초절임 배추김치	현미밥/양송이버섯죽 뼈없는갈비탕 코다리조림 베이컨감자볶음 레몬해초무침 깍두기	흑미밥/소고기야채죽 낙지연포탕 통살새우까스 표고우영조림 요거트과일샐러드 배추김치	차조밥/계란죽 열무물김치국수 야채고기말이 두부양념조림 미나리숙주무침 배추김치	완두콩밥/조개살죽 아욱된장국 오리불고기 지삼선 부추적채무침 배추김치	흑미밥/북어죽 맑은콩나물국 닭가슴살겨자무침 해물완자전 깻잎무침 배추김치	보리밥/계살죽 돈육고추장찌개 갈치구이 알감자조림 브로컬리땅콩소스무침 배추김치
	소고기오이볶음	알마늘장아찌	노각무침	간장무말랭이무침	병아리콩조림	나박김치	새콤다시마채무침
간식	안흥찐빵&수정과	꿀토마토	크로와상&쥬스	밀감푸딩	생크림요거트	롤링튀밥&요구르트	알로에쥬스
건강을 생각 하는 저녁	밥/연두부죽 육개장 순살삼치구이 올방개묵&양념장 취나물볶음 배추김치	밥/닭야채죽 김치수제비국 짜장돈육볶음 오징어부추전 콩나물냉채 배추김치	밥/땅콩죽 유채된장국 참스테이크 부들어묵볶음 건파래무침 배추김치	밥/들깨죽 홍합미역국 불맛꾸꾸미볶음 맛살새송이볶음 알배추나물 배추김치	밥/브로컬리죽 크래미계란국 피망잡채 찐만두&초간장 무짬지채무침 배추김치	밥/표고버섯죽 소고기배추국 고등어무조림 돈육마늘쫄볶음 고추양파장아찌 배추김치	밥/낙지야채죽 들깨무채국 소고기죽순볶음 순대콩나물찜 명이나물절임 배추김치
	견과너비아니구이	단무지무침	생깻잎지	쥐어채조림	건새우호박볶음	야채튀김	양배추찜&쌈장
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, 삼치:국산,코다리: 러시아, 꾸꾸미:베트남산, 꽃게:중국산, 삼치:국내산, 갈치:모로코, 순대:돈혈,돈지방(국산) 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산, 새우까스:새우,오징어(중국산), 야채고기말이:돈육,닭(국산), 섭산적:돈육(국내산)						

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