

주간식단표(2022. 07.25~ 2022. 07.31)

	07월 25일	07월 26일	07월 27일	07월 28일	07월 29일	07월 30일	07월 31일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 근대된장국 돈채숙주볶음 우영건포도조림 물미역야채무침 배추김치	밥/고구마죽 소고기미역국 계란장조림 양송이그린빈스볶음 무말랭이무침 배추김치	밥/옥수수죽 누룽지탕 우채가지볶음 두부흑임자샐러드 새우무조림 배추김치	밥/연두부죽 부추계란탕 찢은돈장조림 카레감자채볶음 궁채절임 배추김치	밥/호박야채죽 사골우거지국 코다리감자조림 죽순들깨볶음 브로컬리냉채 배추김치	밥/홍합야채죽 가쓰오장국 닭살칠리소스볶음 크래미어묵볶음 오복지무침 배추김치	밥/단호박죽 김치콩나물국 돈채파프리카볶음 새우젓호박볶음 실곤약사과무침 배추김치
	나박김치	북어채볶음	새송이초절임	다시마튀각	낙지젓무침	호박채전	명태초무침
간식	검은깨두유	복숭아요거트	비피더스	베지밀	사과케일쥬스	딸기우유	스위트플럼
정성이 가득한 점심	흑미밥/닭야채죽 부대찌개 두부카츠 파스타샐러드 취나물볶음 배추김치	기장밥/새우살죽 닭곰탕 가자미구이 파리고추감자조림 비트양파초절임 배추김치	차조밥/계살죽 콩국수 갈비만두찜 후랑크컬리플라워볶음 오이지무침 열무김치	현미밥/낙지야채죽 시금치된장국 돈육김치두루치기 건새우연근튀김 오이고추쌈장무침 배추김치	비빔밥/참치야채죽 바지락미역국 동그랑땡야채조림 계란후라이 우묵냉채 배추김치	흑미밥/양송이버섯죽 순두부찌개 해물콩나물찜 야채크로켓&케첩 부추겉절이 배추김치	기장밥/소고기야채죽 버섯된장찌개 방어무조림 소고기탕평채 파리고추양념찜 배추김치
	오이소박이	갯순볶음	도토리묵&양념장	더덕무침	갯김치	메추리알곤약조림	들깨토란대볶음
간식	사과잼쿠키&쥬스	수박화채	요리교실	미숫가루	블루베리요거트	슈퍼볼&요구르트	아몬드잣두유
건강을 생각 하는 저녁	밥/들깨죽 동태탕 미트볼파인애플조림 멸치시래기된장지짐 단호박범벅 배추김치	밥/브로컬리야채죽 김치국 매콤돈사태찜 콩나물잡채 얼갈이겉절이 배추김치	밥/표고버섯죽 맑은콩나물국 춘장찜닭 느타리버섯전 고들빼기무침 배추김치	밥/녹두죽 콩비지찌개 갈치고구마순조림 명엽채마늘쫄볶음 숙주나물 배추김치	밥/땅콩죽 북어해장국 소고기표고볶음 푹고추멸치볶음 묵은지들기름볶음 깍두기	밥/흑임자죽 배추된장국 훈제오리볶음 새송이고추장조림 무쌈 배추김치	밥/계란죽 오징어무국 후르츠탕수육 토마토두부조림 짜사이채무침 배추김치
	곤드레절임	참치캔야채조림	알배추나물	순대찜&들깨초장	호박잎쌈	가지찜	된장깻잎지
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, 삼치:국산,코다리: 러시아, 쭈꾸미: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.