

주간식단표(2022. 08.08~ 2022. 08.14)

	08월 08일	08월 09일	08월 10일	08월 11일	08월 12일	08월 13일	08월 14일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 유부미소국 피망잡채 꽃맛살샐러드 취나물무침 배추김치	밥/호박야채죽 김치콩나물국 적어양념조림 오징어브로컬리볶음 파래자반무침 배추김치	밥/흑임자죽 유채된장국 닭살파리고추조림 맛살감자채볶음 들깨무청지짐 배추김치	밥/표고버섯죽 연두부계란국 고들빼기돈육볶음 견과류멸치볶음 새송이초절임 배추김치	밥/옥수수죽 소고기배추국 조기양념찜 느타리파프리카볶음 새콤다시마채무침 배추김치	밥/땅콩죽 시래기된장국 콩나물돈육두루치기 조갯살호박볶음 무짬지채무침 배추김치	밥/홍합부추죽 들깨미역국 소고기표고버섯볶음 클로렐라묵&양념장 북어채볶음 배추김치
	알마늘장아찌	오이소박이	창란젓무침	석박지	고추튀각	김구이	간장깻잎지
간식	검은깨두유	감귤쥬스	아몬드잣두유	비피더스	오트요거트	베지밀	사과당근쥬스
정성이 가득한 점심	기장밥/새우살죽 황태콩비지찌개 불낙볶음 새우완자전 열무된장나물 배추김치	흑미밥/계란죽 조개탕 치즈닭갈비 베이컨새송이볶음 실곤약야채무침 배추김치	차조밥/계살죽 냉모밀국수 돈까스&사과소스 복숭아비타민샐러드 어묵마늘짬볶음 배추김치	현미밥/북어죽 사골우거지국 임연수조림 간풍만두 부추노각무침 배추김치	기장밥/소고기야채죽 해신탕 김치부침개 햄감자조림 아삭고추양파무침 배추김치	완두콩밥/낙지야채죽 김치순두부찌개 고등어양념구이 돈민찌가지볶음 숙주맛살무침 배추김치	흑미밥/참치야채죽 청국장찌개 떡갈비야채조림 온두부&김치볶음 곤드레나물볶음 깍두기
	동치미	새우살고사리볶음	고구마조림	크래미미역줄기볶음	돌산갯절임	딴섬&초간장	계란후라이
간식	초코파이&쥬스	딸기잼쿠키&요구르트	케익&수박쥬스	바나나	해가득포도쥬스	찐고구마&석류차	땅콩샌드&두유
건강을 생각 하는 저녁	밥/닭야채죽 해물알탕 표고계란찜 어묵곤약조림 시금치두부무침 배추김치	밥/단호박죽 멸치수제비국 바싹불고기 두부스틱강정 양배추찜&쌈장 배추김치	밥/양송이버섯죽 나주곰탕 삼치유자엿장구이 우영잡채 고추장아찌 배추김치	밥/녹두죽 근대된장국 쭈꾸미야채볶음 참치두부조림 들깨무나물볶음 배추김치	밥/들깨죽 맑은콩나물국 오리로소구이 열무비빔국수 명이나물절임 배추김치	밥/브로컬리야채죽 감자고추장찌개 닭살새송이조림 순대볶음 미역오이초무침 배추김치	밥/김가루계란죽 아욱된장국 갈치단호박조림 옥수수맛살전 얼갈이무침 배추김치
	가지전&양념장	알감자고추장조림	다시마오징어숙회	상추무침	연근흑임자무침	도라지볶음	돈안심장조림
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 동태알:미국, 곤이:러시아 새우:베트남산, 삼치:국산,코다리: 러시아, 쭈꾸미:베트남산,삼치:국내산, 갈치:모로코, 순대:돈혈,돈지방(국산) 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산, 낙지:중국산, 적어:포르투갈, 돈까스:돈육(국내산), 임연수:수입, 조기:국산, 떡갈비:돈육(국내산)						

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