

주간식단표(2022. 09.05~ 2022. 09.11)

	09월 05일	09월 06일	09월 07일	09월 08일	09월 09일	09월 10일	09월 11일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/옥수수죽 가쓰오장국 소고기고추잡채 멸치묵은지찌짐 컬리플라워볶음 배추김치	밥/흑임자죽 새우젓콩나물국 돼지고기된장구이 견과단호박찜 오이고추소박이 배추김치	밥/표고버섯죽 얼갈이된장국 공치캔무조림 베이컨느타리볶음 열무쌈장무침 배추김치	밥/녹두죽 버섯찌개 닭살칠리소스볶음 부들어묵볶음 오징어젓갈무침 배추김치	밥/복어죽 청국장찌개 돈육감자조림 클로렐라묵김무침 미나리숙주무침 배추김치	밥/양송이버섯죽 사골만두국 가오리찜 새우젓호박볶음 돌산갓절임 배추김치	밥/들깨죽 황태해장국 섭산적새송이구이 마파두부볶음 무나물볶음 배추김치
	궁채절임	복어채양념볶음	우민짜야채볶음	곱게다진 깍두기	고추튀각	연근흑임자무침	아삭고추장아찌
간식	검은깨두유	오트요거트	비피더스	아몬드젓두유	홍삼즙	오미자에이드	고칼슘두유
정성이 가득한 점심	기장밥/계란죽 아욱된장국 바삭불고기 골뱅이소면무침 과일샐러드 배추김치	흑미밥/계살죽 소고기샤브샤브국 코다리강정 계란장조림 양념깻잎무침 배추김치	차조밥/참치야채죽 돈육김치찌개 닭봉조림 배추전 비트무생채 배추김치	현미밥/단호박죽 잔치국수 피자돈까스 두부양념조림 부추오이무침 배추김치	기장밥/낙지야채죽 바지락미역국 소고기버섯불고기 한식잡채 단배추나물 배추김치	흑미밥/새우살죽 소고깃وران탕 돼지갈비찜 동태전/고기완자전 고사리볶음 배추김치	차조밥/소고기야채죽 수제비국 갈치조림 오미산적구이 취나물볶음 배추김치
	상추쌈&쌈장	동치미	곤드레나물볶음	쥐어채볶음	생깻잎지	새송이초절임	유자단무지채무침
간식	카스테라&주스	떠먹는양갱	미니핫도그&요구르트	녹두전&식혜	부꾸미&매실차	사과	약과&식혜
건강을 생각 하는 저녁	밥/호박야채죽 들깨미역국 가자미조림 고구마튀김 오이지무침 배추김치	밥/감자야채죽 조개탕 고기산적야채조림 건새우볶음 시금치두부무침 배추김치	밥/땅콩죽 크래미계란국 오징어콩나물볶음 새우살토란대볶음 건파래무침 배추김치	밥/닭야채죽 유부미소국 순살삼치후라이 멸치마늘짬볶음 가지양념찜 배추김치	밥/고구마죽 오리탕 브로컬리계란찜 김치전 마늘쫀깐마늘지 배추김치	밥/브로컬리당근죽 건새우무채국 닭볶음탕 표고우영조림 고들빼기무침 배추김치	밥/조갯살부추죽 콩가루배추국 숯불맛돈육볶음 카레감자채볶음 양배추찜&쌈장 배추김치
	브로컬리숙회&초장	호박오가리나물	돈장조림	곤약매추리알조림	총각김치	부추순대찜	매콤콩나물무침
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, 임연수:수입 만두(돼지):국내산 참치캔(가다랑어):원양 스모크햄(돼지,닭):국내산 동태:러시아산 홍합:국내산, 바지락:국내산 우렁:중국산 가자미:미국 새우:베트남산 코다리:러시아, 병어:국산, 고기산적:닭,돈육(국내산), 가오리:외국산, 동그랑땡:돈육(국내산),두부(외국산) 바자릭살:중국, 오징어:칠레산, 적어:미국, 순대:돈창,돈혈(국산), 돈까스:돈육(국내산), 삼치후라이:국내산, 갈치:모로코						