

주간식단표(2022. 09.12~ 2022. 09.18)

	09월 12일	09월 13일	09월 14일	09월 15일	09월 16일	09월 17일	09월 18일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/감자야채죽 소고기미역국 토마토스크램블에그 견과멸치볶음 매콤무조림 배추김치	밥/녹두죽 맑은대구지리탕 너비아니구이 고구마줄기볶음 얼갈이나물 배추김치	밥/흑임자죽 돈육콩비지찌개 참치감자짜글이 건새우마늘쫄볶음 실곤약야채무침 배추김치	밥/고구마죽 호박고추장찌개 돈채버섯볶음 시래기지짐 건파래볶음 배추김치	밥/땅콩죽 청국장찌개 조기양념찜 맛살그린빈스볶음 단호박묵무침 배추김치	밥/표고버섯죽 누룽지탕 오징어야채초무침 알감자조림 도라지고사리볶음 배추김치	밥/복어죽 팽이미소국 카레달걀볶음 호박야채볶음 새콤다시마채무침 배추김치
	알타리김치	진미채무말랭이무침	김구이	푹고추무침	오이소박이	된장깻잎	오이지무침
간식	베지밀	생크림요거트	검정콩두유	비피더스	감귤쥬스	사과케일쥬스	딸기우유
정성이 가득한 점심	흑미밥/참치야채죽 근대된장국 돈육메추리알조림 크래미느타리볶음 오징어젓갈무침 배추김치	기장밥/새우살죽 사골황태해장국 치킨스테이크 옥수수고구마맛탕 비트양파절임 배추김치	차조밥/소고기야채죽 부대찌개 임연수조림 새우볼꼬치 리코타치즈샐러드 배추김치	현미밥/닭야채죽 해물알탕 계란말이 파리고추어묵볶음 가지찜양념무침 배추김치	흑미밥/계란죽 바지락칼국수 피쉬앤칩스 고추장연근조림 배추겉절이 깍두기	보리밥/낙지야채죽 열무된장국 소고기숙주볶음 참치두부조림 브로컬리유자청무침 배추김치	흑미밥/단호박죽 소고기배추국 고등어김치찜 만두강정 취나물무침 배추김치
	연두부&양념장	메밀전병	죽순굴소스볶음	모듬콩조림	방풍나물장아찌	알배추쌈&쌈장	고추장마늘쫄지무침
간식	곡물강정&요구르트	미숫가루	옥수수케익&쥬스	바나나	복숭아요거트	구운계란&식혜	찐고구마&쥬스
건강을 생각 하는 저녁	밥/표고버섯죽 홍합탕 훈제오리볶음 건새우연근튀김 명이나물절임 배추김치	밥/콩죽 순두부찌개 순살코다리찜 새송이조림 콩나물무침 배추김치	밥/들깨죽 시금치된장국 쭈꾸미야채볶음 만두찜&초간장 단무지채무침 배추김치	밥/브로컬리당근죽 두부김치찌개 햄버그양송이볶음 베이컨감자채볶음 열무된장나물 배추김치	밥/양송이버섯죽 건새우미역국 돈사태곤약조림 해물부추전 상추겉절이 배추김치	밥/녹두닭죽 들깨무채국 적어구이 고기경단조림 청경채겉절이 배추김치	밥/흑임자죽 어묵찌개 오징어깻잎볶음 우민씨우영조림 부추사과무침 배추김치
	동치미	돈민씨표고볶음	깻순볶음	오이무침	창란젓무침	고구마샐러드	계란후라이
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, 대구:원양산,쭈꾸미:베트남산,명란:미국, 곤이:러시아,적어:미국 바자릭살:중국, 오징어:칠레산, 조기:국내산, 너비아니:돈육(외국산), 포자만두:돈육(국산), 햄버그:돈육,닭(국산),생선까스:네덜란드산						

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