

주간식단표(2022. 09.19~ 2022. 09.25)

	09월 19일	09월 20일	09월 21일	09월 22일	09월 23일	09월 24일	09월 25일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/흑임자죽 근대된장국 소고기메란조림 중화풍가지볶음 무채장아찌 배추김치	밥/녹두죽 크래미계란국 난자완스 멸치두부조림 파래김구이&양념장 배추김치	밥/들깨죽 숙갓오징어국 돈채팽이버섯볶음 밤연근조림 고추잎무침 배추김치	밥/땅콩죽 맑은콩나물국 삼치무조림 푼고추맛살볶음 우영참깨소스무침 배추김치	밥/옥수수죽 된장찌개 참치야채볶음 베이컨브로컬리볶음 얼갈이겉절이 배추김치	밥/단호박죽 아귀지리탕 돈육숙주볶음 삼색묵무침 토마토그린샐러드 배추김치	밥/콩죽 열무된장국 닭가슴살겨자무침 완자케첩볶음 부추오리엔탈무침 배추김치
	궁채절임	고구마순된장조림	스크램블에그	김부각	진미채마늘쫄무침	낙지젓무침	동치미
간식	GT담백한 두유	비피더스	골드키위요거트	바나나두유	진한망고쥬스	한라봉푸레	마시는샐러드쥬스
정성이 가득한 점심	완두콩밥/닭야채죽 소고기버섯전골 어니언떡갈비 카레감자채볶음 물미역야채초무침 배추김치	현미밥/표고버섯죽 설렁탕 가자미조림 건새우호박채전 열무무침 깍두기	기장밥/참치야채죽 시래기된장국 닭고기김치찜 해물볶음우동 오이지무침 배추김치	흑미밥/새우살죽 해물순두부찌개 고들빼기제육볶음 김말이튀김 양배추쌈&쌈장 배추김치	차조밥/소고기야채죽 김치어묵국 고구마카레소스 날치알계란찜 새콤실곤약무침 배추김치	기장밥/복어죽 짬뽕국 데리야끼야채고기말이 게맛살계란부침 단무지무침 배추김치	보리밥/낙지야채죽 경상도식소고기무국 방어구이 새송이호박볶음 상추된장초무침 배추김치
	과일샐러드	들깨도라지볶음	녹두전	청경채겉절이	총각김치	오이소박이	언양식불고기
간식	사과잼쿠키&요구르트	밀감푸딩	아몬드잣두유	햇감자&수정과	사과	초코머핀&쥬스	딸기요거트
건강을 생각 하는 저녁	밥/계란죽 호박새우젓찌개 병어양념찜 콩나물잡채 마늘쫄간장조림 배추김치	밥/브로컬리당근죽 우거지해장국 사천식불고기 단호박고구마조림 숙주맛살무침 배추김치	밥/호박야채죽 크림스프 멘치카츠 에그감자샐러드 들깨취나물볶음 배추김치	밥/연두부죽 황태미역국 오징어굴소스볶음 느타리초무침 돌산갓절임 배추김치	밥/양송이버섯죽 파개장 코다리시래기조림 가지탕수 무나물볶음 배추김치	밥/녹두죽 순대국 칠리새우 감자불어묵조림 오이고추무침 배추김치	밥/게살죽 들깨수제비국 매콤돈사태찜 표고죽순볶음 양념깻잎무침 배추김치
	동그랑땡전	상추쌈&쌈장	블루베리무피클	우민씨야채볶음	쌈다시마&초장	들기름김치볶음	알배추된장무침
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 홍합:국내산, 바지락:국내산, 날치알:수입 가자미:미국 새우:베트남산 갈치:모로코, 삼치:국내산, 병어:국내산, 아귀:중국산, 순대:돈창(국산), 탕수육:돈육(국산) 바지락: 국산,바지락살:중국, 오징어:칠레산, 동그랑땡:돈육(국내산), 미트볼: 닭,돈육(국산) , 방어:국내산, 떡갈비:돈육(국내산)						

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