

주간식단표(2022. 12.05~ 2022. 12.11)

	12월 05일	12월 06일	12월 07일	12월 08일	12월 09일	12월 10일	12월 11일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 새우완탕국 소고기야채샐러드 클로렐라묵무침 쪽파콩나물무침 배추김치	밥/옥수수죽 돈육고추장찌개 대파농어찜 푹고추감자조림 툇오이무침 배추김치	밥/흑임자죽 시래기된장국 모듬장조림 양송이브로컬리볶음 알마늘고추지 배추김치	밥/표고버섯죽 아귀지리탕 칠리새우완자조림 표고버섯마늘쫄볶음 오복지무침 배추김치	밥/계살죽 유채된장국 우채피망볶음 견과류단호박찜 오징어젓갈무침 배추김치	밥/들깨죽 가쓰오장국 바삭불고기 두부양념조림 청경채들기름무침 배추김치	밥/땅콩죽 오징어배추국 돈육우영조림 멕시칸샐러드 갯순볶음 배추김치
	나박김치	과일샐러드	열무김치	오징어실채볶음	물미역&초장	도라지유자청무침	김구이
간식	베지밀	생크림요거트	바나나두유	비피더스	사과당근주스	망고코코푸딩	홍삼즙
정성이 가득한 점심	차조밥/참치야채죽 황태콩비지찌개 해물찜닭 고구마볼튀김 햇배무생채 배추김치	기장밥/전복야채죽 건새우아욱국 매콤돈갈비찜 김치전 상추된장초무침 배추김치	흑미밥/새우살죽 낙지연포탕 가자미구이 한식잡채 세발나물김가루무침 배추김치	현미밥/북어야채죽 조갯살매생이국 대패오리불고기 어묵파프리카볶음 갯잎무쌈 배추김치	보리밥/소고기야채죽 묵은지잔치국수 멘치까스&로제소스 미니새송이조림 봄동겉절이 깍두기	흑미밥/닭야채죽 청국장찌개 조기구이 감자채볶음 파리고추&가지찜 배추김치	기장밥/낙지야채죽 건새우미역국 카레닭살볶음 호박오가리나물 콜라비사과무침 배추김치
	곤드레나물볶음	목말랭이볶음	숙주무침	간장무채절임	베이컨양배추볶음	총각김치	돌산갯김치
간식	쌀산자&수정과	단감	애플썬빵&주스	감귤	치즈케익&우유	딸기요거트	카스타드&요구르트
건강을 생각 하는 저녁	밥/단호박죽 된장찌개 삼치무조림 크래미느타리볶음 유채무침 배추김치	밥/호박야채죽 홍합어묵탕 오징어야채볶음 크림소스미트볼조림 멸치갯잎찜 배추김치	밥/들깨죽 들깨미역국 돈등뼈우거지찜 애호박볶음 참나물무침 배추김치	밥/녹두죽 소고기무국 유린기 알감자조림 취나물볶음 배추김치	밥/계란죽 맑은콩나물국 적어양념조림 포자만두찜 시금치무침 배추김치	밥/양송이버섯죽 근대된장국 제육갯잎볶음 새우살토란대볶음 열무쌈장무침 배추김치	밥/고구마죽 우거지해장국 코다리강정 옥수수계란찜 모듬장아찌 배추김치
	견과류조림	계란후라이	자반액젓무침	동치미	고기속갯잎전	명이나물절임	참치김치볶음
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:외국산 만두(돼지):국내산 참치캔(가다랑어):원양 스모크햄(돼지,닭):국내산 동태:러시아산 홍합:국내산, 대구: 원양산, 삼치:국산 가자미:미국,코다리: 러시아, 조기:국산, 새우만두:돈육(국산), 농어:국산,멘치카츠:닭(국산), 적어:미국,바삭불고기:돈육(국산) 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산,미트볼:돈육,닭(국산),새우완자:연육(베트남)새우(중국),치킨텐더:닭(국산)						

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