

# 주간식단표(2022. 12.12~ 2022. 12.18)

	12월 12일	12월 13일	12월 14일	12월 15일	12월 16일	12월 17일	12월 18일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/흑임자죽 건새우무채국 두부미트볼조림 해물컬리플라워볶음 곤드레나물절임 배추김치	밥/녹두죽 돈육콩비지찌개 참치감자짜글이 스크램블에그 실곤약야채무침 배추김치	밥/연두부죽 누룽지탕 코다리시래기조림 새우살고구마순볶음 세발나물고추장무침 배추김치	밥/들깨죽 유부미소국 돈채파프리카볶음 볼어묵데리야끼조림 얼갈이나물무침 배추김치	밥/옥수수죽 홍합미역국 가자미찜 우민찌가지볶음 미나리무생채 배추김치	밥/고구마죽 얼갈이된장국 돈사태찜 연두부&달래장 숙갓나물 배추김치	밥/계살죽 사골우거지국 닭살겨자냉채 그린빈스감자볶음 마늘쫑고추장무침 배추김치
	동치미	고들빼기무침	더덕무침	창란젓무침	고추튀각	알타리김치	백년초목&양념장
간식	검은깨두유	블루베리요거트	비피더스	배안에도라지	고칼슘두유	달밤라떼	유기농ABC쥬스
정성이 가득한 점심	흑미밥/북어야채죽 바지락된장찌개 사태족발 표고파리고추볶음 알배추&상추쌈 배추김치	현미밥/낙지야채죽 영양닭곰탕 대구무조림 해물파전 도토리묵김치무침 깍두기	툇버섯밥/계란죽 근대된장국 우삼겹숙주볶음 들깨호박볶음 도라지오이생채 배추김치	차조밥/소고기야채죽 돈묵살김치찌개 너비아니깻잎전 메추리알고구마조림 브로컬리&다시마숙회 배추김치	보리밥/녹두닭죽 순살감자탕 칠리새우 어묵우영조림 봄동시저샐러드 배추김치	흑미밥/새우살죽 버섯찌개 자반고등어구이 크래미계란찜 사과청경채겉절이 배추김치	현미밥/전복야채죽 황태해장국 제육느타리볶음 보리새우무조림 시금치무침 배추김치
	근대나물무침	열무쌈장무침	단호박부꾸미	취나물볶음	오이소박이	부추콩나물무침	오이지무침
간식	녹차카스테라&쥬스	사과	고구마케익&글쥬스	바나나	딸기쿠키&쥬스	골드키위요거트	곡물강정&요구르트
건강을 생각 하는 저녁	밥/호박야채죽 소고기샤브샤브국 적어구이 햄마늘쫑볶음 건파래무침 배추김치	밥/단호박죽 순두부백탕 돈육파인애플폭찜 콩나물두부찜 궁채절임 배추김치	밥/양송이버섯죽 부추재첩국 두반장닭살볶음 만두탕수 유채겉절이 배추김치	밥/땅콩죽 맑은콩나물국 불맛꾸꾸미볶음 새송이볶음 상추오리엔탈무침 배추김치	밥/참치야채죽 호박새우젓찌개 소고기팽이버섯볶음 오미산적어구이 묵은지들기름볶음 깍두기	밥/흑임자죽 양송이스프 햄버거스테이크조림 매콤호박볶음 유자단무지채무침 배추김치	밥/표고버섯죽 열무된장국 갈치단호박조림 물파래오징어전 양념깻잎무침 배추김치
	감자조림	가지전&양념장	물파래무침	딴섬&초간장	참나물무침	토마토그린샐러드	캐슈넛멸치볶음
원산지 표시	밥,죽,누룽지(백미,현미,흑미,찰쌀: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, 적어:미국,재첩:중국산, 간소새우:새우(베트남산),햄버거스테이크:돈육,닭(국산) 바지락: 국산,바지락살:중국, 오징어:칠레산,두부미트볼:돈육(국산)두부(외국산), 너비아니:돈육(외국산), 갈치:모로코						

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