

# 주간식단표(2022. 12.19~ 2022. 12.25)

	12월 19일	12월 20일	12월 21일	12월 22일	12월 23일	12월 24일	12월 25일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
<b>행복을 여는 아침</b>	밥/들깨죽 물만두계란국 파채네모두부적구이 양송이호박볶음 건파래볶음 배추김치	밥/흑임자죽 조개탕 우민찌불고기 멸치파리고추조림 삼색겨자냉채 배추김치	밥/녹두죽 아욱된장국 데리야끼닭살조림 해물청경채볶음 툇야채무침 배추김치	밥/표고버섯죽 소고기미역국 삼치조림 총알새송이볶음 고추잎무침 배추김치	밥/감자야채죽 호박고추장찌개 돈채고사리볶음 건과건새우볶음 쪽파무생채 배추김치	밥/단호박죽 홍합매생이국 우사태찜 새우살가지볶음 돈나물유자청무침 배추김치	밥/옥수수죽 청국장찌개 가오리찜 돈민찌두부조림 미나리숙주나물 배추김치
<b>간식</b>	베지밀	복숭아요거트	바나나라떼	마시는샐러드주스	비피더스	검정콩두유	스위트플럼
<b>정성이 가득한 점심</b>	기장밥/새우살죽 냉이된장찌개 훈제오리구이 모듬맛탕 부추오이무침 배추김치	흑미밥/닭야채죽 육개장 임연수무조림 계란만두 참나물겉절이 배추김치	현미밥/계란죽 오징어무국 소고기버섯볶음 온두부&김치볶음 생크림단호박범벅 깍두기	기장밥/팔죽 동지팔죽 돈육메추리알장조림 탕평채 오징어젓갈무침 동치미	차조밥/전복야채죽 가쓰오장국 치킨스테이크 미트소스스파게티 보코치니샐러드 배추김치	흑미밥/낙지야채죽 콩비지찌개 가자미조림 메밀전병 사과봄동겉절이 배추김치	보리밥/소고기야채죽 바지락수제비국 임걱정떡갈비 굴소스버섯볶음 시금치나물 배추김치
<b>간식</b>	배	꿀호떡&주스	감귤	유과&수정과	고칼슘영양갱	초코케익&주스	그릭요거트
<b>건강을 생각 하는 저녁</b>	밥/브로컬리당근죽 건새우미역국 아귀콩나물찜 베이컨죽순채볶음 유채된장무침 배추김치	밥/게살죽 순두부찌개 깻잎고기튀김 부들어묵볶음 무청지짐 배추김치	밥/땅콩죽 맑은콩나물국 네모동태전 후랑크감자조림 오이지무침 배추김치	밥/연두부죽 순대국 해물동그랑땡전 명엽채마늘쫄볶음 아삭고추무침 배추김치	밥/양송이버섯죽 황태해장국 오징어깻잎볶음 고구마튀김&초간장 취나물볶음 배추김치	밥/흑임자죽 감자다시마국 돈육콩나물볶음 건포도우영채조림 양배추찜&쌈장 배추김치	밥/참치야채죽 얼갈이된장국 간장닭불고기 야채핫바 물미역무침 배추김치
<b>원산지 표시</b>	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,아귀:국산,네모동태전:명태(러시아),순대:돈창(국산),해물완자:오징어(칠레)연육(베트남),떡갈비:돈육,닭,우육(국산) 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산,두부적:돈육(국산)두부(외국산),깻잎고기튀김:돈육(국산),두부(외국산),가오리:외국산						

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