

주간식단표(2022. 12.26~ 2022. 01.01)

	12월 26일	12월 27일	12월 28일	12월 29일	12월 30일	12월 31일	01월 01일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 시래기된장국 토마토스크램블에그 돈민찌표고볶음 오복지무침 배추김치	밥/땅콩죽 우거지해장국 돈채숙주볶음 도토리묵야채무침 취나물볶음 배추김치	밥/흑임자죽 바지락콩나물국 우채갯순볶음 알감자연근조림 참나물겉절이 배추김치	밥/호박야채죽 들깨무채국 조기찜 새송이브로컬리볶음 모듬콩조림 배추김치	밥/게살죽 유채된장국 닭살카레볶음 건새우무나물볶음 고들빼기무침 배추김치	밥/옥수수죽 북어채콩나물국 돈육미나리볶음 마파두부볶음 마늘쫀지양념무침 배추김치	밥/표고버섯죽 누룽지탕 공치김치찜 고구마조림 시금치무침 배추김치
	나박김치	고추잎무말랭이무침	김구이	방풍나물무침	견과섭산적조림	고사리볶음	낙지젓무침
간식	검은깨두유	비피더스	GT담백한두유	생크림요거트	애플안에 진저	딸기요거트	한라봉푸레
정성이 가득한 점심	기장밥/전복야채죽 꽃게해물탕 돈갈비묵은지찜 들기름두부구이 치커리비트무침 배추김치	현미밥/닭야채죽 나주곰탕 궁중녹두전 베이컨감자볶음 동글오이무침 깍두기	차조밥/새우살죽 부추계란국 짜장면 허니유자강정 단무지무침 배추김치	흑미밥/참치야채죽 아욱된장국 제육파채불고기 계란장조림 콜라비사과무침 배추김치	김밥볶음밥/소고기야채죽 가쓰오어묵국 생선가스 버섯들깨볶음 열무쌈장무침 배추김치	완두콩밥/계란죽 소고기미역국 코다리무조림 새우젓호박볶음 요거트과일샐러드 배추김치	기장밥/녹두닭죽 떡만두국 동그랑땡전 소고기잡채 달래무생채 배추김치
	쥐어채볶음	파리고추찜	호박오가리나물	상추겉절이	오이소박이	곤드레절임	매콤우엉조림
간식	찐고구마&매실차	사과	요리교실	쉬폰케익&주스	감귤	쌀과자&두유	황도
건강을 생각 하는 저녁	밥/단호박죽 들깨미역국 갈치고사리조림 미트볼라따뚜이 봄동나물무침 배추김치	밥/연두부죽 우렁된장찌개 오징어무채볶음 야채고로케 간장갯잎절임 배추김치	밥/고구마죽 닭개장 순살삼치후라이 곤약마늘쫀조림 세발나물두부무침 배추김치	밥/양송이버섯죽 호박새우젓찌개 찢은돈장조림 옥수수맛살전 얼갈이겉절이 배추김치	밥/흑임자죽 홍합탕 불낙볶음 멸치고추장볶음 가지양념찜 배추김치	밥/들깨죽 유부미소국 닭볶음탕 봄동배추전 고추지무침 배추김치	밥/브로컬리당근죽 들깨오리탕 영양계란찜 새송이간장조림 크래미미역줄기볶음 배추김치
	다시마채초장무침	가마보꼬조림	야채고기말이	북어채볶음	케일숙쌈	팽이버섯양념조림	총각김치
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, 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,미트볼:돈육,닭(국산), 탕수육:돈육(국산), 삼치후라이:삼치(국산), 조기:국내산, 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산,생선가스:명태(중국산),동그랑땡:돈육(국내산)						

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