

주간식단표(2023. 01.02~ 2023. 01.08)

	1월 2일	1월 3일	1월 4일	1월 5일	1월 6일	1월 7일	1월 8일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/단호박죽 김치찌개 우채가지볶음 두부흑임자샐러드 건파래무침 배추김치	밥/녹두죽 소고기무국 순살코다리찜 햄컬리플라워볶음 곤드레나물볶음 배추김치	밥/흑임자죽 된장찌개 고기경단야채조림 파프리카느타리볶음 간장무채절임 배추김치	밥/옥수수죽 새우완탕국 청경채돈육볶음 고추장연근조림 봄동나물 배추김치	밥/고구마죽 순두부백탕 대구무조림 새송이메란조림 오징어젓갈무침 배추김치	밥/땅콩죽 황태미역국 참치두부조림 그린빈스감자볶음 브로컬리&다시마숙회 배추김치	밥/계살죽 콩비지찌개 닭다리살조림 어묵간pong볶음 햇배무생채 배추김치
	동치미	석박지	견과류조림	명태초무침	홍고추오이볶음	고추잎무침	김부각
간식	베지밀	블루베리요거트	바나나라떼	사과케일쥬스	아몬드젓두유	감귤&한라봉쥬스	홍삼즙
정성이 가득한 점심	흑미밥/참치야채죽 근대된장국 데리야끼닭봉조림 해물볶음우동 오이지무침 배추김치	기장밥/낙지야채죽 옥수수스프 안심카츠&참깨소스 퓏고추감자조림 실곤약사과무침 배추김치	현미밥/계란죽 홍합매생이국 적어양념조림 두부스틱강정 시금치무침 배추김치	차조밥/표고버섯죽 전주식콩나물국밥 육전&와사비장 건새우마늘쫄볶음 물미역오이무침 배추김치	청포묵비빔밥/녹두닭죽 냉이두부된장국 고들빼기제육볶음 계란후라이 꽃맛살샐러드 배추김치	흑미밥/전복야채죽 청국장찌개 단호박찜닭 새우연근튀김 참나물들깨겉절이 배추김치	보리밥/소고기야채죽 호박고추장찌개 임연수구이 표고버섯계란찜 유채무침 배추김치
	새송이구이&양념장	새우무나물볶음	소고기장조림	에그감자범벅	오징어실채무침	돌산갯절임	알타리김치
간식	약밥&유자차	배	단팥호빵&쥬스	골드키위요거트	마가렛&요구르트	바나나	검정콩두유
건강을 생각 하는 저녁	밥/양송이버섯죽 크래미계란국 돈사태찜 야채튀김 취나물볶음 배추김치	밥/연두부죽 열무된장국 숯불맛우불고기 호박버섯볶음 상추&알배추쌈 배추김치	밥/들깨죽 어묵국 고구마닭갈비 세발나물전 모듬장아찌 배추김치	밥/호박야채죽 들깨토란탕 삼치묵은지조림 백순대볶음 치커리오리엔탈무침 배추김치	밥/조갯살부추죽 수제비국 해물칠리볶음 표고버섯유린기 얼갈이겉절이 배추김치	밥/흑임자죽 소고기배추국 고등어무조림 돈채죽순볶음 갯순무침 배추김치	밥/새우살죽 맑은콩나물국 연양식불고기 부추잡채 도라지유자청무침 배추김치
	툫야채무침	크랜베리멸치볶음	숙주나물	열무김치	된장깻잎	오징어야채전	창란젓무침
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, 적어: 미국산, 안심카츠:돈육(국산), 새우물만두:돈육(국산), 순대:돈창(국산) 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산동그랑땡:돈육(국내산)닭(국산), 너비아니:돈육(국산),연양식불고기:돈육(국산)						

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