

주간식단표(2023. 01.09~ 2023. 01.15)

	1월 9일	1월 10일	1월 11일	1월 12일	1월 13일	1월 14일	1월 15일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 누룽지탕 가자미조림 돼지고기마늘쫀볶음 멸치깻잎찜 배추김치	밥/단호박죽 유부미소국 떡갈비아채조림 토마토소스두부조림 취나물볶음 배추김치	밥/새우살죽 북어채무국 돈채숙주볶음 참치새송이조림 오복지무침 배추김치	밥/흑임자죽 사골우거지해장국 가오리찜 멸치무조림 유채겉절이 배추김치	밥/땅콩죽 계란탕 오징어굴소스볶음 카레감자채볶음 새송이초절임 배추김치	밥/들깨죽 청국장찌개 우채메란조림 크래미어묵볶음 얼갈이쌈장무침 배추김치	밥/연두부죽 콩나물국 닭안심장조림 오징어야채초무침 파래김구이&양념장 배추김치
	더덕무침	낙지젓무침	물미역&초장	우민짜야채볶음	시래기된장지짐	오이지무침	새우살토란대볶음
간식	GT담백한두유	비피더스	그릭요거트	배안에도라지	검은깨두유	유기농ABC쥬스	딸기요거트
정성이 가득한 점심	현미밥/닭야채죽 소고기샤브샤브국 해물동그랑땡전 부대햄볶음 달래오이무침 배추김치	흑미밥/게살죽 순두부찌개 바베큐돈육폭찜 맛살물파래전 봄동부추겉절이 깍두기	곤드레밥/계란죽 아욱된장국 갈치늪은호박조림 탕수만두 사과브로컬리참깨무침 배추김치	기장밥/낙지야채죽 홍합미역국 닭볶음탕 가마보꼬야채조림 파스타샐러드 배추김치	보리밥/참치야채죽 바지락칼국수 함박스테이크&크림소스 마파가지볶음 치커리생채 배추김치	차조밥/게살죽 열무된장국 쭈꾸미돈육불고기 건새우호박볶음 견과연근조림 배추김치	현미밥/전복야채죽 버섯찌개 코다리조림 도라지고사리나물 올방개묵양념무침 배추김치
	파리고추장조림	참치김치볶음	열무김치	근대나물	부추콩나물무침	알마늘고추장아찌	고기속깻잎전
간식	카스텔라&쥬스	골드키위푸레	생신잔치	고기찜빵&쥬스	사과	구운계란&식혜	감귤
건강을 생각 하는 저녁	밥/호박야채죽 된장찌개 대패오리불고기 알감자조림 세발나물무침 배추김치	밥/표고버섯죽 대구지리탕 베이컨스크램블에그 들깨우영볶음 참나물고추장무침 배추김치	밥/고구마죽 재첩국 소고기당면볶음 푼고추멸치볶음 명이나물절임 배추김치	밥/옥수수죽 김치국 돼지고기된장구이 느타리버섯전 들기름알배추나물 배추김치	밥/양송이버섯죽 가쓰오장국 순살양념치킨 연두부&양념장 비트무생채 배추김치	밥/녹두죽 들깨미역국 적어구이 단호박고구마조림 시금치나물 배추김치	밥/소고기야채죽 호박새우젓찌개 고추잡채 매콤미트볼조림 꼬들단무지무침 배추김치
	건새우볶음	생깻잎지	단호박부꾸미	상추된장초무침	숙갓나물	나박김치	돌산갓김치
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, 떡갈비:돈육(국내산),교자만두:돈육(국산), 가오리:외국산,치킨텐더:닭(국산) 바지락: 국산,바지락살:중국, 오징어:칠레산,동그랑땡:오징어(외국산), 연육(베트남), 재첩살:중국산,함박스테이크:돈육,우육(국산)						

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