

주간식단표(2023. 01.23~ 2023. 01.29)

	1월 23일	1월 24일	1월 25일	1월 26일	1월 27일	1월 28일	1월 29일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 우거지된장국 토마토스크램블에그 묵은지돈육볶음 다시마채무침 배추김치	밥/호박야채죽 황태콩비지찌개 돈채고사리볶음 붕어묵야채볶음 짜리고추찜 배추김치	밥/단호박죽 들깨무채국 가자미양념찜 우민찌청포묵무침 궁채절임 배추김치	밥/흑임자죽 누룽지탕 돈육느타리볶음 물만두찜&양념장 실곤약야채무침 배추김치	밥/들깨죽 청국장찌개 새우완자조림 호박양송이볶음 무말랭이무침 배추김치	밥/옥수수죽 홍합어묵탕 닭살굴소스볶음 마파두부 콩나물퐁무침 배추김치	밥/고구마죽 돈육고추장찌개 코다리시래기조림 들깨무나물볶음 쪽파건파래무침 배추김치
	동치미	김구이	고추튀각	창란젓무침	들기름청경채무침	견과류조림	돈민찌표고볶음
간식	검은콩두유	마시는샐러드쥬스	비피더스	복숭아요거트	고칼슘두유	애플안에진저	한라봉푸레
정성이 가득한 점심	현미밥/전복야채죽 닭곰탕 주먹떡갈비 들깨호박나물 쥐어채마늘쫄볶음 깍두기	흑미밥/계살죽 소고기무국 조기구이 메추리알고구마조림 도라지오이무침 배추김치	기장밥/새우살죽 참치김치찌개 훈제오리겨자무침 모듬버섯볶음 양념깻잎지 배추김치	차조밥/녹두닭죽 곤이알탕 계란말이 후랑크컬리볶음 시금치무침 배추김치	강낭콩밥/낙지야채죽 복어채콩나물국 마늘바삭불고기 지삼선 물파래무침 배추김치	흑미밥/소고기야채죽 뼈없는감자탕 순살삼치후라이 새송이간장조림 열무쌈장무침 배추김치	보리밥/계란죽 온도토리묵채국 소고기숙주볶음 간풍만두 상추겉절이 배추김치
	크래미콩나물냉채	아몬드멸치볶음	오징어무조림	열무김치	모듬장아찌	알타리김치	돌산갯절임
간식	약과&식혜	감귤	찜감자&쥬스	사과	쉬폰케익&쥬스	그릭요거트	딸기잼쿠키&요구르트
건강을 생각 하는 저녁	밥/땅콩죽 조갯살매생이국 불낙볶음 오미산적구이 가지나물 배추김치	밥/양송이버섯죽 냉이두부국 깻잎제육볶음 토란대볶음 고들빼기무침 배추김치	밥/연두부죽 건새우미역국 순대콩나물찜 포테이토두부스틱 취나물볶음 배추김치	밥/소고기야채죽 시래기된장국 안동찜닭 우영잡채 미나리숙주나물 배추김치	밥/참치야채죽 부추계란국 대구무조림 크래미느타리볶음 봄동겉절이 배추김치	밥/흑임자죽 우렁된장찌개 오징어짜리고추볶음 단호박팔찜 콜라비사과무침 배추김치	밥/표고버섯죽 순두부백탕 돈사태김치찜 참치푸실리샐러드 단배추나물 배추김치
	연근흑임자무침	무생채	곤드레장아찌	오이부추무침	김치전	두부구이&달래장	다시마&오징어숙회
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,명란:미국,곤이:러시아, 조기: 국산, 떡갈비:돈육(국산),우육(호주),순대:돈창(국산),대구:원양산, 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산,새우동그랑땡:연육(베트남)새우살(중국)						

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