

# 주간식단표(2023. 01.30~2023. 02.05)

	1월 30일	1월 31일	2월 01일	2월 02일	2월 03일	2월 04일	2월 05일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/흑임자죽 오징어무국 돈채샐러리볶음 미니새송이조림 우거지된장지짐 배추김치	밥/녹두죽 소고기미역국 참치두부조림 맛살컬리플라워볶음 오징어젓갈무침 배추김치	밥/땅콩죽 호박새우젓찌개 공치캔시래기조림 어항가지볶음 세발나물도토리묵무침 배추김치	밥/옥수수죽 버섯전골 우채깻순볶음 알감자조림 다시마튀각 배추김치	밥/새우살죽 미나리조개탕 난자완스 멸치마늘쫄볶음 무채장아찌무침 배추김치	밥/단호박죽 누룽지탕 가오리찜 소고기우영조림 열무고추장무침 배추김치	밥/들깨죽 순두부김치국 닭살표고조림 부들어묵볶음 멸치깻잎찜 배추김치
	숙갓나물	갈비만두찜	명태초무침	나박김치	양상추흑임자샐러드	알타리김치	낙지젓무침
간식	GT담백한두유	골드키위요거트	사과케일쥬스	비피더스	홍삼즙	아몬드잣두유	짜먹는애플
정성이 가득한 점심	흑미밥/낙지야채죽 육개장 임연수구이 비빔라면 취나물볶음 배추김치	기장밥/표고버섯죽 동태찌개 깻잎고기전 계란장조림 무채유자청무침 배추김치	차조밥/전복야채죽 숙갓어묵국 닭윙데리야끼조림 김치전 크래미콩나물냉채 배추김치	완두콩밥/계란죽 냉이된장찌개 돈육보쌈&상추쌈 해물잡채 무말랭이무침 배추김치	현미밥/게살죽 유부잔치국수 레몬순살파닭 느타리호박볶음 물미역오이무침 배추김치	흑미밥/녹두닭죽 청국장찌개 돈육콩나물볶음 파리고추감자조림 사과치커리무침 배추김치	기장밥/참치야채죽 소고기배추국 갈치무조림 브로컬리스크램블에그 섬초무침 배추김치
	건포도연근조림	열무김치	방풍나물무침	과일샐러드	참치야채볶음	궁중섭산적구이	도라지무침
간식	마가렛&주스	바나나	고구마양갱	미니붕어빵&주스	배	딸기요거트	쌀과자&수정과
건강을 생각 하는 저녁	밥/호박야채죽 아욱된장국 돈육짜장불고기 햄감자채볶음 참나물들깨겉절이 배추김치	밥/단호박죽 들깨근대국 소고기청경채볶음 견과견새우볶음 양배추찜&쌈장 배추김치	밥/브로컬리당근죽 양송이스프 멘치카츠 새우살무나물볶음 오이지무침 배추김치	밥/양송이버섯죽 유채된장국 닭볶음탕 배추전 아삭고추무침 배추김치	밥/고구마죽 우거지해장국 적어양념조림 돈채그린빈스볶음 얼갈이겉절이 배추김치	밥/홍합부추죽 오리탕 고기산적야채조림 두부계란구이 돌산갓절임 배추김치	밥/연두부죽 황태미역국 쭈꾸미야채볶음 고구마튀김 죽순미역줄기볶음 배추김치
	가지전&양념장	느타리초무침	소고기장조림	쥐어채볶음	모듬콩조림	상추된장초무침	유부숙주무침
원산지 표시	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, 적어:미국산, 가오리: 외국산, 깻잎고기전:돈육(국산), 멘치카츠:닭고기(국산), 미트볼:돈육,닭(국내산) 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산, 가라아게:닭(브라질산), 고기산적:돈육,닭(국산)						

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