

# 주간식단표(2023. 02.06~ 2023. 02.12)

	2월 06일	2월 07일	2월 08일	2월 09일	2월 10일	2월 11일	2월 12일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 시금치된장국 가자미호박조림 베이컨숙주볶음 쌈다시마&초장 열무김치	밥/옥수수죽 어묵찌개 닭살감자조림 멸치고구마순볶음 참나물두부무침 배추김치	밥/흑임자죽 북어채무국 돈육메추리알조림 햄그린빈스볶음 고추잎무침 배추김치	밥/들깨죽 호박새우젓찌개 소고기가지볶음 크랜베리멸치볶음 해초오이무침 배추김치	밥/브로콜리당근죽 된장찌개 동태무조림 카레감자채볶음 간장깻잎절임 배추김치	밥/땅콩죽 오징어배추국 우채파리고추볶음 잡채어묵조림 모듬야채장아찌 배추김치	밥/계살죽 사골우거지국 깻잎돈육볶음 새우젓호박볶음 건파래볶음 배추김치
	나박김치	더덕무침	알배추된장나물	명란젓무침	야채고기말이찜	들깨도라지볶음	북어채양념볶음
간식	검은깨두유	비피더스	그릭요거트	바나나두유	골드키위푸레	딸기요거트	유기농ABC쥬스
정성이 가득한 점심	현미밥/전복야채죽 바지락순두부찌개 소불고기볶음 떡새우완자&칠리소스 새콤오이생채 배추김치	흑미밥/단호박죽 갈비탕 코다리무조림 건새우호박채전 아삭고추무침 깍두기	기장밥/새우살죽 유부미소국 닭다리살구이 온두부&참치두부김치 누룽지양상추샐러드 배추김치	차조밥/녹두닭죽 짬뽕국 피망잡채&꽃빵 인절미탕수육 쫄깃단무지무침 배추김치	나물비빔밥/흑임자죽 소고기미역국 불맛주꾸미볶음 계란후라이 돌나물유자생채 배추김치	흑미밥/소고기야채죽 닭개장 자반고등어구이 단호박고구마조림 버섯미나리초무침 배추김치	현미밥/계란죽 콩비지찌개 햄버그양송이조림 올방개묵무침 취나물볶음 배추김치
	명이나물절임	팽이버섯양념조림	곤드레볶음	멸치열무김치지짐	오징어실채무침	돌산갓김치	동치미
간식	카스텔라&주스	찐고구마&매실차	생신잔치	약밥&수정과	사과	곡물강정&요구르트	황도
건강을 생각 하는 저녁	밥/표고버섯죽 크래미계란국 류산슬 포자만두찜&양념장 오복지무침 배추김치	밥/낙지야채죽 맑은콩나물국 오리주물럭 느타리들깨볶음 부추양파무침 배추김치	밥/양송이버섯죽 홍합매생이국 아귀살강정 맛살계란찜 청경채겉절이 배추김치	밥/연두부죽 가쓰오장국 너비아니야채조림 건새우마늘쫄볶음 감자범벅 배추김치	밥/참치야채죽 시래기된장국 닭불고기 견과류우영조림 섬초무침 배추김치	밥/감자야채죽 부추재첩국 돈사태장조림 들기름두부구이 봄동겉절이 배추김치	밥/고구마죽 바지락수제비국 삼치양념조림 옛날소세지전 햇배무생채 배추김치
	돈민짜파리볶음	연두부&달래장	총각김치	근대나물	새송이구이&양념장	호박오가리나물	새우살오이볶음
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, 적어:미국산,새우완자:새우(베트남산),아귀:국산,탕수육:돈육(국산),너비아니:돈육(외국산) 바지락: 국산,바지락살:중국, 오징어:칠레산, 햄버그스테이크:돈육,닭(국산)						

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