

주간식단표(2023. 02.13~ 2023. 02.19)

	2월 13일	2월 14일	2월 15일	2월 16일	2월 17일	2월 18일	2월 19일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/흑임자죽 물만두국 닭살굴소스볶음 맛살느타리볶음 풋고추오징어젓무침 배추김치	밥/녹두죽 누룽지탕 조기양념찜 표고죽순볶음 멸치열무지짐 배추김치	밥/옥수수죽 청국장찌개 우채파프리카볶음 들깨호박나물 사과콜라비무침 배추김치	밥/소고기야채죽 순두부백탕 참치감자짜글이 스크램블에그 고들빼기무침 배추김치	밥/게살죽 건새우무채국 떡갈비브로컬리볶음 일본풍채소조림 가지나물 배추김치	밥/들깨죽 호박고추장찌개 고등어김치찜 돈채고사리볶음 돌산갓절임 배추김치	밥/계란죽 유채된장국 닭살마늘쫄볶음 단호박묵&양념장 아몬드멸치볶음 배추김치
	유채나물무침	우민찌불고기	물미역&초장	섬초무침	김부각	쪽파무생채	간장무말랭이무침
간식	그릭요거트	베지밀	밀감푸딩	비피더스	사과당근쥬스	검정콩두유	복숭아요거트
정성이 가득한 점심	표고버섯무밥/콩죽 냉이된장국 코다리강정 옥수수계란찜 바지락세발나물무침 배추김치	기장밥/새우살죽 단호박스프 안심카츠 토마토스파게티 오이깍둑무침 배추김치	흑미밥/전복야채죽 돈등뼈감자탕 가자미조림 미니새송이볶음 봄동시저샐러드 깍두기	현미밥/낙지야채죽 경상도식소고기국 치즈닭갈비 야채튀김&초간장 얼갈이쌈장무침 배추김치	차조밥/녹두닭죽 우렁된장찌개 돈갈비찜 맛살팽이버섯전 치커리오리엔탈무침 배추김치	보리밥/표고버섯죽 황태계란국 그린빈스소불고기 마파두부볶음 깻순무침 배추김치	흑미밥/참치야채죽 사골곰탕 임연수조림 불어묵야채볶음 오징어야채초무침 배추김치
	알타리김치	건새우무나물	동그랑땡전	해파리냉채	단호박범벅	감자채피망볶음	호박채볶음
간식	바나나	초코파이&주스	배	안흥찐빵&두유	구운계란&식혜	단감	피넛샌드&요구르트
건강을 생각 하는 저녁	밥/양송이야채죽 북어채미역국 오징어호박볶음 메추리알감자조림 쪽파콩나물무침 배추김치	밥/호박야채죽 김치국 돈육우영장조림 야채핫바 상추겉절이 배추김치	밥/브로컬리당근죽 근대된장국 꽃게해물찜 두부파인애플탕수 취나물볶음 배추김치	밥/단호박죽 버섯토란탕 갈치조림 백순대볶음 오이지무침 배추김치	밥/땅콩죽 들깨미역국 훈제오리야채볶음 새송이데리야끼조림 무쌈 배추김치	밥/흑임자죽 맑은콩나물국 카레라이스 통살새우까스 도라지오이무침 배추김치	밥/고구마죽 부추홍합탕 돼지고기된장구이 배추전 자반액젓무침 배추김치
	생깻잎지	동치미	마늘쫄고추장절임	열무김치	파리고추양념찜	토마토그린샐러드	모듬쌈&견과쌈장
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, 조기:국내산, 갈치: 모로코, 안심카츠:돈육(국산),순대:돈창(국산) 바지락: 국산,바지락살:중국, 오징어:칠레산, 떡갈비:돈육(국산),새우까스:새우,오징어(중국산)						

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