

주간식단표(2023. 02.20~ 2023. 02.26)

	2월 20일	2월 21일	2월 22일	2월 23일	2월 24일	2월 25일	2월 26일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 북어채무국 소고기청경채볶음 콩나물두부찜 양념깻잎지 배추김치	밥/계살죽 열무된장국 데리야끼미트볼조림 새송이들깨볶음 근대나물 배추김치	밥/흑임자죽 콩가루배추국 삼치조림 돈민찌가지볶음 도토리묵무침 배추김치	밥/들깨죽 호박새우젓찌개 돈사태시래기찜 쥐어채마늘쫄볶음 파래김구이&양념장 배추김치	밥/땅콩죽 누룽지탕 닭살두반장볶음 꼬마새송이초절임 취나물볶음 배추김치	밥/새우살죽 건새우미역국 돈채팽이버섯볶음 캐슈넛우영조림 궁채절임 배추김치	밥/옥수수죽 시금치된장국 가자미양념찜 조갯살호박볶음 물파래무침 배추김치
	총각김치	참치야채볶음	창란젓무침	실곤약야채무침	고추튀각	스크램블에그	생깻잎지
간식	GT담백한두유	비피더스	딸기요거트	검은깨두유	홍삼즙	스위트플럼	한라봉푸레
정성이 가득한 점심	현미밥/낙지야채죽 아욱된장국 돈육김치찜 느타리호박볶음 골뱅이야채무침 배추김치	차조밥/단호박죽 단각삼계탕 적어양념조림 뿌리채소맛탕 양파고추장아찌 깍두기	흑미밥/참치야채죽 버섯전골 불낙볶음 스팸두부구이 사과치커리무침 배추김치	기장밥/소고기야채죽 김치찌개 생선까스&탈탈소스 계란장조림 베이컨감자샐러드 배추김치	보리밥/계란죽 바지락칼국수 갈비만두찜 깻잎맛살전 배추겉절이 열무김치	강낭콩밥/전복야채죽 꽃게된장찌개 대구무조림 소고기잡채 봄동된장나물 배추김치	흑미밥/닭야채죽 파개장 언양식불고기 참치두부조림 오이탕탕이 배추김치
	호떡쌀군만두	상추겉절이	양배추찜&쌈장	곤드레절임	시금치무침	도라지유자청무침	고추장멸치볶음
간식	약과&대추차	감귤	고구마경단&주스	카스타드&요구르트	찐감자&주스	블루베리요거트	사과
건강을 생각 하는 저녁	밥/소고기야채죽 콩비지찌개 네모동태전 후랑크감자조림 참나물겉절이 배추김치	밥/표고버섯죽 유부가쓰오장국 참스테이크 오징어브로컬리볶음 미나리무생채 배추김치	밥/호박야채죽 맑은콩나물국 대패오리불고기 새우살고사리볶음 오이부추무침 배추김치	밥/양송이버섯죽 순대국 해물완자조림 표고파리고추볶음 오복지무침 배추김치	밥/연두부죽 우거지해장국 갈치단호박조림 탕평채 청경채겉절이 배추김치	밥/흑임자죽 순두부계란국 춘장찜닭 버섯유린기 짜사이채무침 배추김치	밥/브로컬리당근죽 들깨무채국 오징어돈육볶음 파프리카감자볶음 상추쌈&쌈장 배추김치
	다시마&오징어숙회	애호박전	견과류조림	돌산갓김치	간장무채절임	썩갓나물	녹두전
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, 조기:국내산, 갈치: 모로코,동태전:명태(러시아),순대:돈창(국산),언양불고기:돈육(국산) 바지락: 국산,바지락살:중국, 오징어:칠레산, 미트볼:닭,돈육(국산),생선까스:명태(러시아),해물완자:오징어(칠레),갈비만두:돈육(국산)						

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