

# 주간식단표(2023. 02.27~ 2023. 03.05)

	2월 27일	2월 28일	3월 01일	3월 02일	3월 03일	3월 04일	3월 05일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/흑임자죽 호박고추장찌개 돈채숙주볶음 멸치묵은지볶음 치커리겉절이 배추김치	밥/들깨죽 누룽지탕 찰떡궁합떡갈비 새우젓호박볶음 오징어젓무말랭이무침 배추김치	밥/녹두죽 북어해장국 닭살카레볶음 파리고추멸치조림 연두부&달래장 배추김치	밥/옥수수죽 청국장찌개 소고기야채샐러드 도라지고사리볶음 열무된장무침 배추김치	밥/단호박죽 봄동된장국 가오리찜 우채마늘쫄볶음 모듬콩조림 배추김치	밥/브로콜리당근죽 소고기무국 토마토스크램블에그 고구마연근조림 알배추나물 배추김치	밥/연두부죽 우거지된장국 동태양념조림 들깨토란대볶음 고추장마늘쫄무침 배추김치
	오이소박이	유채무침	알타리김치	명태초무침	시금치무침	나박김치	참나물무침
간식	베지밀	복숭아요거트	비피더스	마시는샐러드쥬스	아몬드잣두유	골드키위푸레	배안에도라지
정성이 가득한 점심	서리태밥/표고버섯죽 바지락냉이국 훈제오리겨자무침 김말이튀김 취나물무침 배추김치	흑미밥/새우살죽 소고기샤브샤브국 코다리무조림 메밀전병 요거트과일샐러드 배추김치	기장밥/계란죽 근대된장국 고들빼기제육볶음 메란버섯조림 상추&알배추쌈 배추김치	현미밥/닭야채죽 크래미계란국 짜장면 간소새우 단무지무침 배추김치	차조밥/전복야채죽 건새우미역국 바베큐닭봉조림 감자어묵채볶음 도토리묵김치무침 배추김치	흑미밥/소고기야채죽 낙지연포탕 레몬임연수구이 모듬버섯볶음 깻순무침 배추김치	보리밥/게살죽 황태콩비지찌개 단호박돈사태찜 해물부추전 봄동겉절이 깍두기
	건새우볶음	다시마채무침	더덕무침	청경채굴소스볶음	시래기지짐	김구이	명엽채볶음
간식	쉬폰케익&주스	떠먹는 양갱	약밥&수정과	바나나	마가렛&요구르트	사과	크로와상&주스
건강을 생각 하는 저녁	밥/호박야채죽 얼갈이된장국 삼치감자조림 양송이컬리플라워볶음 오이지무침 배추김치	밥/고구마죽 콩나물국 오징어깻잎볶음 우민찌우영조림 건파래무침 배추김치	밥/양송이버섯죽 소고기미역국 고등어무조림 두부동그랑땡전 가지나물 배추김치	밥/흑임자죽 순두부백탕 야채고기말이조림 명란계란찜 미나리숙주무침 배추김치	밥/땅콩죽 오징어찌개 두부카츠 새우살무나물볶음 오이지무침 배추김치	밥/홍합부추죽 팽이미소국 꿀마늘돈육볶음 매콤호박볶음 명이나물절임 배추김치	밥/계란죽 다시마감자국 닭살유자청무침 참치새송이조림 근대무침 배추김치
	베이컨양배추볶음	열무김치	방풍나물장아찌	브로콜리땅콩무침	돈장조림	상추된장초무침	된장깻잎
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,두부동그랑땡:대두(외국산),돈육(국산) 바지락: 국산,바지락살:중국, 오징어:칠레산, 떡갈비:돈육(국산), 메밀전병:돈육(국산),간소새우:새우(베트남),고기말이:돈육,닭(국산)						

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