

# 주간식단표(2023. 03.06~ 2023. 03.12)

	3월 06일	3월 07일	3월 08일	3월 09일	3월 10일	3월 11일	3월 12일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 아욱된장국 돈채피망볶음 삼색묵무침 고추잎무침 배추김치	밥/호박야채죽 콩나물국 코다리찜 베이컨죽순채볶음 느타리미나리초무침 배추김치	밥/옥수수죽 들깨무채국 소고기팽이버섯볶음 두부흑임자샐러드 파리고추양념찜 배추김치	밥/북어죽 숙갓어묵국 돈육깻잎볶음 알감자조림 청경채겉절이 배추김치	밥/연두부죽 사골우거지국 임연수양념조림 우민찌가지볶음 고들빼기무침 배추김치	밥/땅콩죽 물만두계란국 닭안심고구마조림 건새우그린빈스볶음 오이달래무침 배추김치	밥/브로컬리당근죽 돈육고추장찌개 난자완스 감자볶음 참나물유자청무침 배추김치
	나박김치	계란후라이	김부각	낙지젓무침	고추장멸치볶음	동치미	진미채마늘쫄무침
간식	검은깨두유	비피더스	골드키위요거트	캐플쥬스	고칼슘두유	유기농ABC쥬스	밀감푸딩
정성이 가득한 점심	완두콩밥/전복죽 육개장 조기양념구이 모듬장조림 시금치토마토무침 배추김치	현미밥/낙지야채죽 봄동된장국 동파육 오징어김치전 상추쌈&퓌고추 배추김치	차조밥/새우살죽 부대찌개 닭볶음탕 한식잡채 도라지오이무침 열무김치	흑미밥/소고기야채죽 냉이된장찌개 섭산적양념구이 계란말이 쌈다시마&초장 배추김치	기장밥/녹두닭죽 해물라면 멘치카츠 버섯들깨볶음 미나리무생채 배추김치	현미밥/계란죽 유채된장국 가자미호박조림 온두부&돈육김치볶음 취나물무침 깍두기	흑미밥/표고버섯죽 매생이홍합국 한방돼지갈비찜 새우연근튀김 얼갈이된장무침 배추김치
	오이홍고추볶음	북어채양념볶음	새송이버섯전	봄동겉절이	깻순무침	알마늘고추장아찌	총각김치
간식	브라우니&쥬스	배	생신잔치	부추따바오&매실차	오렌지	곡물강정&요구르트	소보로빵&쥬스
건강을 생각 하는 저녁	밥/단호박죽 김치수제비국 새우완자전 표고우영조림 꽃맛살콘샐러드 배추김치	밥/양송이버섯죽 조갯살미역국 치킨가라아게 굴소스호박볶음 간장무채장아찌 배추김치	밥/감자야채죽 소고기배추국 적어양념조림 야채고로케 곤드레절임 배추김치	밥/들깨죽 순두부찌개 아귀콩나물찜 곤약마늘쫄조림 양배추사과무침 배추김치	밥/참치야채죽 청국장찌개 돈육시래기지짐 견과류단호박찜 상추오리엔탈무침 배추김치	밥/흑임자죽 황태해장국 불맛소불고기볶음 오미산적구이 무쌈 배추김치	밥/게살죽 가쓰오장국 로제소스닭조림 부추순대찜&초장 콩나물무침 배추김치
	물파래무침	멸치깻잎찜	크래미미역줄기볶음	단호박부꾸미	두부양념구이	돌산갓김치	오이소박이
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, 새우완자:연육(베트남),새우(중국),치킨가라아게:닭(브라질산) 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산,섭산적:돈육,우육(국산),멘치카츠:닭(국산),미트볼:돈육,닭(국내산)						

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