

# 주간식단표(2023. 03.13~ 2023. 03.19)

	3월 13일	3월 14일	3월 15일	3월 16일	3월 17일	3월 18일	3월 19일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/흑임자죽 근대된장국 참치야채볶음 멸치두부양념조림 궁채절임 배추김치	밥/계살죽 버섯전골 우채메란조림 호박들깨볶음 봄동겉절이 배추김치	밥/녹두죽 소고기무국 공치시래기조림 감자조림 취나물볶음 배추김치	밥/들깨죽 누룽지탕 돈육우영장조림 크래미새송이볶음 오이지무침 배추김치	밥/옥수수죽 오징어찌개 닭살마늘쫄조림 새우고구마순볶음 도라지무침 배추김치	밥/단호박죽 열무된장국 소고기느타리볶음 볼어묵데리야끼조림 콜라비무생채 배추김치	밥/양송이버섯죽 들깨토란탕 코다리무조림 스크램블에그 간장깻잎절임 배추김치
	동치미	명란젓무침	열무김치	미나리숙주무침	모듬콩조림	백년초묵&양념장	고구마범벅
간식	GT담백한두유	블루베리요거트	바나나라떼	석류주스	검정콩두유	비피더스	망고코코푸딩
정성이 가득한 점심	서리태밥/녹두닭죽 황태콩비지찌개 소고기숙주볶음 비빔만두 들기름열무무침 배추김치	기장밥/계란죽 유부미소장국 타워함박스테이크 베이컨크림파스타 과일그린샐러드 배추김치	흑미밥/낙지야채죽 홍합미역국 쌈장닭갈비 오징어야채핫바 무채유자초절임 배추김치	현미밥/참치야채죽 설렁탕 적어양념조림 가지튀김&칠리소스 아삭고추무침 깍두기	봄나물비빔밥/전복죽 바지락숙된장국 바삭불고기 계란후라이 사과브로컬리땅콩무침 배추김치	현미밥/계살죽 맑은대구탕 깻잎고기전 새우젓호박볶음 참나물생채 배추김치	차조밥/소고기야채죽 청국장찌개 큐브떡갈비버섯조림 두부양념구이 얼갈이겉절이 배추김치
	고사리볶음	알마늘고추장아찌	세발나물무침	호박오가리나물	총각김치	실곤약잡채	모듬야채피클
간식	찐고구마&식혜	밤만쥬&주스	사과	딸기요거트	카스타드&구르트	바나나	사과잼쿠키&주스
건강을 생각 하는 저녁	밥/호박야채죽 건새우무채국 오징어야채볶음 동그랑땡야채조림 건파래볶음 배추김치	밥/연두부죽 맑은콩나물국 짜장불고기 해물미나리전 오복지무침 배추김치	밥/새우살죽 콩가루배추국 오리간장불고기 풋고추멸치볶음 동글오이무침 배추김치	밥/흑임자죽 북어채계란국 소고기피망잡채 마파두부볶음 청경채찜 배추김치	밥/표고버섯죽 소고기미역국 순살삼치후라이 후랑크감자볶음 상추된장초무침 배추김치	밥/녹두죽 해물순두부찌개 묵은지닭찜 호두우영조림 물미역야채무침 배추김치	밥/땅콩죽 시금치된장국 매콤돈사태찜 콩나물잡채 숙갓나물 배추김치
	가지전&양념장	곤드레나물볶음	케일숙쌈	간장무말랭이무침	쥐어채볶음	나박김치	우민씨파리볶음
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,동그랑땡:돈육,닭(국내산), 깻잎고기전:돈육(국산),떡갈비:돈육(갈비살:국산) 바지락: 국산,바지락살:중국, 오징어:칠레산,함박스테이크:돈육(국산),우육(국산,호주산)						

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