

# 주간식단표(2023. 03.20~ 2023. 03.26)

	3월 20일	3월 21일	3월 22일	3월 23일	3월 24일	3월 25일	3월 26일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/옥수수죽 부추재첩국 닭다리살야채조림 건새우마늘쫄볶음 무말랭이고추잎무침 배추김치	밥/녹두죽 근대된장국 조기양념찜 단호박고구마조림 자반액젓무침 배추김치	밥/들깨죽 호박고추장찌개 돈육새송이볶음 크랜베리멸치볶음 가지나물 배추김치	밥/표고버섯죽 북어해장국 갈치고구마순조림 베이컨양배추볶음 고추장마늘쫄무침 배추김치	밥/땅콩죽 김치국 소고기청경채볶음 카레감자채볶음 파래김구이&양념장 배추김치	밥/단호박죽 유채된장국 참치스크램블에그 해물컬리플라워볶음 부추오이무침 배추김치	밥/새우살죽 소고기해장국 고기산적야채조림 견과연근조림 햇배무생채 배추김치
	나박김치	우민찌불고기	오이소박이	돌산갓절임	창란젓무침	고추튀각	고들빼기무침
간식	아몬드잣두유	비피더스	복숭아요거트	홍삼즙	블루베리쥬스	베지밀	한라봉푸레
정성이 가득한 점심	강낭콩밥/흑임자죽 청양초된장찌개 미나리삼겹살 열무비빔국수 명이나물절임 배추김치	현미밥/닭야채죽 곤이알탕 표고계란찜 순대야채볶음 오이지무침 배추김치	산채나물볶음밥/전복죽 소고기미역국 가자미구이 매콤가마보꼬조림 참나물상추겉절이 배추김치	차조밥/소고기야채죽 순두부찌개 안동찜닭 분홍소세지파리조림 오이탕탕이 배추김치	기장밥/게살죽 양송이스프 샤먹는돈까스 느타리호박볶음 무쌈&또띠아쌈 배추김치	흑미밥/낙지야채죽 닭곰탕 대구무조림 물파래전 양파고추절임 깍두기	현미밥/참치야채죽 얼갈이된장국 돈육파채볶음 올방개묵세발나물무침 요거트과일샐러드 배추김치
	새송이구이	견과류조림	흑임자양상추샐러드	깻순볶음	멸치열무김치지짐	알배추겉절이	모듬쌈&쌈장
간식	카스텔라&쥬스	사과	부추전&매실차	미니약과&수정과	오렌지	골드키위요거트	찐감자&쥬스
건강을 생각 하는 저녁	밥/새우살죽 온도토리묵채국 고등어구이 돈채호박볶음 오렌지치커리무침 배추김치	밥/브로컬리당근죽 소고기배추국 닭유린기 오징어무조림 열무겉절이 배추김치	밥/연두부야채죽 홍합탕 양장피 포자만두찜 단무지채무침 배추김치	밥/고구마죽 멸치수제비국 찹스테이크 어묵숙주볶음 시금치오리엔탈무침 배추김치	밥/흑임자죽 청국장찌개 방어양념조림 곤약메추리알조림 얼갈이쌈장무침 배추김치	밥/북어죽 감자다시마국 사태우거지찜 미니새송이조림 양배추숙채 배추김치	밥/계란죽 건새우미역국 쭈꾸미야채볶음 두부강정 취나물무침 배추김치
	곤드레절임	참치김치볶음	두부양념조림	다시마&오징어숙회	도라지유자청무침	생깻잎지	알타리김치
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:중국산 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, 삼겹살:스페인산,곤이:러시아, 동태알:미국, 방어:국산 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산, 치킨텐더:닭(국산),돈까스:등심(국산),고기산적: 돈육,닭(국산)						

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