

주간식단표(2023. 03.27~ 2023. 04.02)

	3월 27일	3월 28일	3월 29일	3월 30일	3월 31일	4월 01일	4월 02일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/흑임자죽 냉이된장찌개 깐풍소스닭살조림 새우무나물볶음 양념깻잎무침 배추김치	밥/표고버섯죽 누룽지탕 가오리찜 캐슈넛우엉조림 오징어젓갈무침 배추김치	밥/녹두죽 들깨미역국 계란장조림 돈채죽순볶음 열무고추장나물 배추김치	밥/옥수수죽 시금치된장국 우민찌표고볶음 베이컨감자볶음 브로컬리&다시마숙회 배추김치	밥/게살죽 순두부백탕 동태양념조림 소고기청포묵무침 무채장아찌 배추김치	밥/고구마죽 근대된장국 돈사태파리고추조림 가지양념찜 미니새송이초절임 배추김치	밥/땅콩죽 콩비지찌개 데리야끼야채말이조림 도라지고사리볶음 깻순무침 배추김치
	과리고추찜	돌나물유자청무침	다시마튀각	방풍나물절임	시금치무침	총각김치	명태초무침
간식	검정콩두유	그릭요거트	비피더스	밀감푸딩	GT담백한두유	마시는샐러드쥬스	애플안에 진저
정성이 가득한 점심	기장밥/전복죽 만두버섯전골 연양식불고기 수제야채튀김 사과참나물생채 배추김치	현미밥/단호박죽 아욱된장국 매콤돼지갈비찜 해물볶음우동 취나물무침 배추김치	차조밥/참치야채죽 유부가쓰오장국 카레라이스 버터플라이쉬림프 오이치커리무침 배추김치	흑미밥/낙지야채죽 닭개장 고등어김치찜 깨두부구이 실곤약야채무침 깍두기	완두콩밥/새우살죽 오징어무국 돈육콩나물두루치기 동그랑땡전 양배추찜&견과쌈장 배추김치	기장밥/녹두닭죽 나주곰탕 삼치유자청구이 새우살호박볶음 미나리무생채 배추김치	보리밥/계란죽 숙두부된장국 닭살소금구이 모듬버섯전 세발나물김가루무침 배추김치
	크래미미역줄기볶음	오이지무침	돌산갓김치	건새우볶음	느타리초무침	시래기된장지짐	들깨연근무침
간식	약밥&대추차	바나나	쉬폰케익&두유	찐빵&주스	떠먹는양갱	배	딸기요거트
건강을 생각 하는 저녁	밥/호박야채죽 새우젓콩나물국 대패오리불고기 붕어묵야채볶음 상추부추겉절이 배추김치	밥/복어죽 김치찌개 햄버그양송이조림 푹고추감자조림 얼갈이겉절이 배추김치	밥/연두부야채죽 소고기샤브샤브국 코다리간장조림 게맛살마늘쫄볶음 오복지무침 배추김치	밥/흑임자죽 숙갓조개탕 오징어깻잎볶음 김말이튀김 근대나물 배추김치	밥/들깨죽 부추계란탕 단호박닭조림 버섯탕수 숙갓두부무침 배추김치	밥/양송이버섯죽 황태미역국 소고기양상추볶음 참치김치볶음 콘야채샐러드 열무김치	밥/소고기야채죽 사골우거지국 임연수무조림 해물청경채볶음 도토리묵야채무침 배추김치
	알배추쌈&강된장	애호박전	메밀전병	호박채볶음	각둑오이무침	알마늘장아찌	나박김치
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, 가오리:페루, 연양식불고기:돈육(국산),플라이쉬림프:새우(베트남) 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산, 햄버그스테이크:돈육,닭(국산), 야채말이:돈육,닭(국산)						

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