

주간식단표(2023. 04.17.~ 2023. 04.23)

	4월 17일	4월 18일	4월 19일	4월 20일	4월 21일	4월 22일	4월 23일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 들깨토란탕 우채호박볶음 건새우볶음 참나물두부무침 배추김치	밥/흑임자죽 누룽지탕 조기양념찜 시금치스크램블에그 오복지무침 배추김치	밥/옥수수죽 감자다시마국 미트볼토마토소스조림 새송이청경채볶음 알마늘마늘쫄무침 배추김치	밥/연두부죽 황태계란국 소고기양상추볶음 오징어브로컬리볶음 무생채 배추김치	밥/고구마죽 청국장찌개 닭살굴소스볶음 우엉고추장조림 바지락토란대볶음 배추김치	밥/들깨죽 건새우아욱국 돈육표고볶음 감자양파조림 단배추나물 배추김치	밥/땅콩죽 오징어무국 참치야채볶음 우민찌두부조림 취나물무침 배추김치
	나박김치	돈민찌파리볶음	견과류조림	고추튀각	토마토양상추샐러드	오징어젓갈무침	크랜베리멸치볶음
간식	딸기요거트	GT담백한두유	비피더스	석류주스	검정콩두유	한라봉푸레	진한망고주스
정성이 가득한 점심	완두콩밥/낙지야채죽 소고기해장국 가자미유린기 모듬장조림 케일치커리겉절이 배추김치	흑미밥/새우살죽 근대된장국 닭봉조림 맛살느타리볶음 참치마요오이무침 배추김치	기장밥/단호박죽 해물순두부찌개 고들빼기제육볶음 김떡만 파스타샐러드 배추김치	현미밥/녹두닭죽 부대찌개 피쉬앤칩스 들깨호박볶음 골뱅이야채무침 배추김치	열무비빔밥/참치죽 유부미소국 라따뚜이찜스테이크 계란후라이 오이지무침 배추김치	차조밥/소고기야채죽 설렁탕 임연수무조림 가지전&양념장 상추된장초무침 깍두기	흑미밥/표고버섯죽 우렁된장찌개 고구마닭조림 삼색묵무침 돈나물북어채무침 배추김치
	고추지무침	깻순무침	팽이버섯조림	알감자조림	베이컨양배추볶음	유부숙주나물	총각김치
간식	약밥&수정과	사과	찐고구마&주스	오렌지	크로와상&주스	블루베리요거트	카스타드&요구르트
건강을 생각 하는 저녁	밥/양송이버섯죽 유채된장국 파채언양식불고기 해물잡채 오이부추김치 배추김치	밥/호박야채죽 김치어묵국 류산슬 메밀전병 짜사이채무침 배추김치	밥/계란죽 맑은콩나물국 코다리무청조림 돈채미나리볶음 과일겉절이 배추김치	밥/게살죽 콩가루배추국 오리로스구이&초장 해물쪽파전 콩나물냉채 배추김치	밥/흑임자죽 홍합미역국 소고기푹마늘대볶음 단호박팔찜 간장깻잎절임 배추김치	밥/닭야채죽 호박새우젓찌개 한방갈비찜 그린빈스가마보꼬볶음 자반액젓무침 배추김치	밥/전복죽 소고기우거지국 아귀콩나물찜 느타리계란부침 비름나물무침 배추김치
	간장무채절임	고추옻나물	애호박찜&양념장	무쌈	쭈꾸미브로컬리초회	동글오이무침	들깨도라지볶음
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: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: 국산, 메밀전병:돈육(국산),생선까스:중국산,아귀:국산 바지락: 국산,바지릭살:중국, 오징어:칠레산,언양식불고기:돈육(국산),미트볼:돈육,닭(국산), 골뱅이:영국산						

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