

주간식단표(2023. 05.01~ 2023. 05.07)

	5월 01일	5월 02일	5월 03일	5월 04일	5월 05일	5월 06일	5월 07일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 들깨토란탕 고등어김치찜 두부흑임자샐러드 풋고추멸치볶음 배추김치	밥/옥수수죽 누룽지탕 우채메란조림 죽순표고채볶음 크래미해초무침 배추김치	밥/들깨죽 순두부계란국 가오리찜 알감자연근조림 멸치깻잎찜 배추김치	밥/연두부죽 팽이미소국 닭살새송이조림 도라지고사리볶음 돌산갓절임 배추김치	밥/흑임자죽 호박고추장찌개 참치야채볶음 토마토소스두부조림 꽃맛살콘샐러드 배추김치	밥/땅콩죽 콩비지찌개 숯불맛소고기볶음 미니새송이초절임 취나물무침 배추김치	밥/호박야채죽 숙갓어묵국 양송이스크램블에그 새우살가지볶음 도토리묵야채무침 배추김치
	모듬장아찌	동치미	건파래무침	참나물고추장무침	나박김치	꿀뚜기젓갈무침	오복지무침
간식	아몬드잣두유	딸기요거트	밀감푸딩	홍삼즙	비피더스	마시는샐러드쥬스	검정콩두유
정성이 가득한 점심	강낭콩밥/참치야채죽 근대된장국 돈육장조림 건새우연근튀김 호박채볶음 배추김치	흑미밥/전복죽 북어채김치국 훈제오리화이트 파리고추어묵볶음 삼색무쌈 배추김치	기장밥/계살죽 미나리된장찌개 불낙볶음 명태회소면무침 얼갈이무침 배추김치	현미밥/소고기야채죽 꽃게해물탕 야채고기말이떡조림 계란말이 치커리오이생채 배추김치	차조밥/단호박죽 나주곰탕 삼치무조림 오징어김치전 깻순볶음 깍두기	흑미밥/새우살죽 건새우미역국 닭다리살야채조림 야채고로케 멸치열무김치지짐 배추김치	기장밥/녹두닭죽 유채된장국 조기양념구이 소고기우영잡채 사과브로컬리무침 배추김치
	매콤볼어묵볶음	올방개묵&양념장	수수부꾸미	시래기된장지짐	궁채절임	고구마순볶음	김부각
간식	쉬폰케익&주스	사과	쌀과자&주스	찐감자&매실차	초코파이&구르트	골드키위요거트	구운계란&주스
건강을 생각 하는 저녁	밥/고구마죽 부추재첩국 닭가슴살유자청무침 옛날소세지전 청경채무침 배추김치	밥/브로컬리당근죽 순대국 새우완자전 오징어야채초무침 양배추숙채 배추김치	밥/양송이버섯죽 단호박스프 멘치카츠 새우살무나물볶음 토마토시금치무침 배추김치	밥/북어야채죽 청국장찌개 방어간장조림 버섯유린기 알배추된장무침 배추김치	밥/계란죽 아욱된장국 돈채숙주볶음 명엽채마늘쫄볶음 브로컬리&다시마초회 배추김치	밥/소고기야채죽 사골우거지국 코다리조림 조갯살호박볶음 부추적채무침 배추김치	밥/표고버섯죽 콩나물국 오돈불고기 카레감자채볶음 근대무침 배추김치
	고추잎무침	총각김치	오이지무침	파리고추찜	으깬감자범벅	연두부&양념장	모듬쌈&쌈장
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 코다리: 러시아, 조기: 국산, 방어:국산,재첩:중국산,순대:선지(국산),새우완자:연육(베트남)새우(중국),고기말이:돈육,닭(국산) 바지락: 국산,바자릭살:중국, 오징어:칠레산,가오리:페루,명태회:러시아,멘치카츠:닭(국산)						

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