

주간식단표(2023. 05.15~ 2023. 05.21)

	5월 15일	5월 16일	5월 17일	5월 18일	5월 19일	5월 20일	5월 21일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 콩비지찌개 닭살칠리소스볶음 베이컨숙주볶음 낙지젓무무침 배추김치	밥/옥수수죽 홍합탕 돈채샐러리볶음 메추리알맛살조림 고추잎지무침 배추김치	밥/흑임자죽 새우젓콩나물국 코다리양념조림 우민찌우엉조림 청경채나물 배추김치	밥/표고버섯죽 오징어찌개 찢은돈장조림 명엽채마늘쫄볶음 무청된장지짐 배추김치	밥/땅콩죽 누룽지탕 가자미양념찜 바지락토란대볶음 브로컬리냉채 배추김치	밥/연두부죽 감자다시마국 토마토스크램블에그 돈육김치볶음 자반액젓무침 배추김치	밥/전복야채죽 유부미소국 소고기그린빈스볶음 물만두찜&초간장 흑임자연근무침 배추김치
	참치야채볶음	나박김치	김구이	느타리초무침	고들빼기무침	시금치무침	고추튀각
간식	GT담백한두유	비피더스	미숫가루라떼	홍삼즙	아몬드잣두유	스위트플럼	밀감푸딩
정성이 가득한 점심	서리태밥/낙지야채죽 시래기된장국 돼지갈비찜 새송이짬뽕볶음 사과치커리무침 배추김치	흑미밥/닭야채죽 육개장 조기구이 카레감자채볶음 도토리묵김치무침 깍두기	현미밥/단호박죽 바지락순두부찌개 숯불맛돈육볶음 팽이버섯계란전 콧샐러드 배추김치	기장밥/계란죽 가쓰오어묵국 닭볶음탕 두부양념조림 파리고추멸치볶음 배추김치	차조밥/소고기야채죽 부추계란탕 짜장면 레몬탕수육 단무지무침 배추김치	흑미밥/새우살죽 소고기샤브샤브국 적어양념조림 부추깍잎전 취나물볶음 배추김치	보리밥/녹두닭죽 곤이알탕 브로컬리계란찜 모듬맛탕 근대쌈장나물 배추김치
	북어채양념볶음	방풍나물절임	아삭고추&쌈장	열무김치	머위나물	과일샐러드	가지볶음
간식	카스텔라&주스	배	케익&과일주스	찐빵&주스	사과	복숭아요거트	곡물강정&요구르트
건강을 생각 하는 저녁	밥/계살죽 들깨수제비국 통살새우가스 단호박고구마조림 얼갈이겉절이 배추김치	밥/양송이버섯죽 콩가루배추국 소고기당면볶음 가지전&양념장 상추쌈&쌈장 배추김치	밥/브로컬리당근죽 청국장 고추잡채 해물동그랑땡조림 오복지무침 배추김치	밥/호박야채죽 건새우미역국 동태살강정 백순대야채볶음 무생채 배추김치	밥/들깨죽 북어해장국 찜스테이크 호박양배추볶음 도라지유자청무침 배추김치	밥/고구마죽 얼갈이된장국 오징어야채볶음 두부견과류조림 마늘쫄절임 배추김치	밥/감자야채죽 사골버섯찌개 삼치조림 난자완스 열무겉절이 배추김치
	진미채무말랭이무침	고구마순볶음	깻순볶음	해파리냉채	오이생채	총각김치	모듬콩조림
원산지 표시	밥,잡곡(백미,현미,흑미,참쌀녹두:국내산) 콩비지,두부류:대두(외국산), 닭,오리:국내산, 소고기:호주산, 돼지고기:국내산,삼겹:칠레,전복:국산 배추김치(배추,고춧가루:중국산), 열무김치:열무,고춧가루(국산),고춧가루:중국산,고등어:국내산, 콩치캔:원양산, 낙지:베트남,중국산,북어채:러시아 만두(돼지):국내산,참치캔(가다랑어):원양, 멸치:국산,스모크햄(돼지,닭):국내산,명엽채:베트남,홍합:중국산,조기: 국내산,삼치:국산,순대:선지(국산) 코다리: 러시아,가자미:수입산,베이컨:돈육(외국산),동태살:러시아,적어:포르투갈,곤이:러시아,명란:미국,미트볼:돈육,닭(국내산) 바지락: 국산,바지락살:중국,새우살:베트남,새우가스:새우살(중국)연육(베트남),해물땡:오징어(외국산),연육(베트남),탕수육:돈육(국산)						

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