

주간식단표(2023. 05.22~ 2023. 05.28)

	5월 22일	5월 23일	5월 24일	5월 25일	5월 26일	5월 27일	5월 28일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/들깨죽 김치어묵국 닭살카레볶음 맛살죽순볶음 돌산갓절임 배추김치	밥/녹두죽 누룽지탕 코다리조림 호박들깨볶음 다시마튀각 배추김치	밥/흑임자죽 열무된장국 파리고추돈사태찜 올방개묵무침 숙갓치커리겉절이 배추김치	밥/땅콩죽 호박새우젓찌개 돈육느타리볶음 우영건포도조림 멸치깻잎찜 배추김치	밥/옥수수죽 들깨미역국 가오리찜 양송이그린빈스볶음 모듬콩조림 배추김치	밥/표고버섯죽 청국장찌개 우채깻순볶음 매콤볼어묵볶음 숙주나물 배추김치	밥/연두부죽 소고기무국 고기경단조림 아몬드멸치볶음 가지나물 배추김치
	다시마&오징어숙회	팽이버섯양념조림	나박김치	명란젓무침	알타리김치	고구마범벅	오이소박이
간식	생크림요거트	베지밀	비피더스	석류즙스	검은깨두유	골드키위푸레	감귤&한라봉즙스
정성이 가득한 점심	완두콩밥/계란죽 근대된장국 돈육보쌈 콩나물비빔라면 상추&알배추쌈 배추김치	차조밥/소고기야채죽 오징어숙갓국 씨앗섭산적구이 계란장조림 오이탕탕이 배추김치	흑미밥/낙지야채죽 복어해장국 미나리소불고기 수제고구마튀김 참외황도샐러드 배추김치	현미밥/닭야채죽 설렁탕 가자미조림 두부소보로구이 비트양파고추장아찌 깍두기	나물비빔밥/새우살죽 팽이미소국 치킨가라아게 스크램블에그 청경채겉절이 배추김치	기장밥/전복야채죽 우거지된장국 동태무조림 포테이토두부스틱 열무쌈장무침 배추김치	흑미밥/복어죽 된장찌개 단호박찜닭 건새우마늘쫄볶음 푹고추오징어젓갈무침 배추김치
	멸치열무김치지짐	고추잎나물	간장무말랭이무침	곤드레볶음	부들어묵감자조림	도라지볶음	참치김치볶음
간식	브라우니&주스	바나나	사과잼쿠키&주스	찐감자&식혜	오렌지	딸기요거트	카스타드&요구르트
건강을 생각 하는 저녁	밥/단호박죽 소고기미역국 방어구이&유자소스 우민찌표고볶음 오이지무침 배추김치	밥/브로컬리당근죽 홍합배추국 돈육짜장불고기 피망감자채볶음 비름고추장무침 배추김치	밥/호박야채죽 순두부계란국 묵은지닭갈비 해물청경채볶음 물미역야채무침 배추김치	밥/양송이버섯죽 아욱된장국 훈제오리굴소스볶음 소세지파리고추조림 쌈무무침 배추김치	밥/게살죽 조개탕 파채언양식불고기 부추잡채 상추된장초무침 배추김치	밥/흑임자죽 맑은콩나물국 쭈꾸미돈육볶음 알감자새송이조림 미나리무생채 배추김치	밥/감자야채죽 버섯토란탕 임연수조림 김말이튀김 취나물볶음 배추김치
	참나물무침	간소새우	알마늘장아찌	새우물만두	애호박전	쥐어채볶음	토마토양상추샐러드
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),깍두기:무(국산),고춧가루(중국산),고춧가루:중국산,고등어:국내산, 공치캔:원양산, 낙지:베트남,중국산,복어채:러시아 만두(돼지):국내산,참치캔(가다랑어):원양, 멸치:국산,스모크햄(돼지,닭):국내산,명엽채:베트남,홍합:중국산,조기: 국내산,삼치:국산,방어:국산 코다리: 러시아,가자미:수입산,가오리:페루,동태: 러시아,쭈꾸미:베트남,가라아게:닭(브라질산),언양식불고기:돈육(국산) 바지락: 국산,바자릭살:중국,새우살:베트남,간소새우:새우(베트남),섭산적:돈육,우육(국산),동그랑땡:돈육,닭(국산),임연수:미국						

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