

주간식단표(2023. 06.05~ 2023. 06.11)

	6월 05일	6월 06일	6월 07일	6월 08일	6월 09일	6월 10일	6월 11일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/흑임자죽 들깨미역국 돈육장조림 크래미브로컬리볶음 고추잎무침 배추김치	밥/단호박죽 열무된장국 가자미조림 그린빈스감자볶음 비름나물무침 배추김치	밥/녹두죽 누룽지탕 돈채호박볶음 두부양념조림 무말랭이오징어젓 배추김치	밥/양송이버섯죽 북어채무국 닭살두반장볶음 씨앗멸치볶음 얼갈이쌈장무침 배추김치	밥/연두부죽 소고기배추국 코다리조림 우엉들깨볶음 사과청경채겉절이 배추김치	밥/들깨죽 청국장찌개 참치감자짜글이 표고죽순볶음 된장깻잎지 배추김치	밥/땅콩죽 콩비지찌개 야채고기말이조림 도라지고사리볶음 치커리오리엔탈무침 배추김치
	멸치묵은지조림	알타리김치	오이소박이	더덕무침	돌산갓김치	시금치나물	김부각
간식	아몬드잣두유	미숫가루라떼	블루베리요거트	고칼슘블랙두유	비피더스	사과당근쥬스	밀감푸딩
정성이 가득한 점심	서리태밥/계란죽 짬뽕수제비 깻잎고기전 베이컨버섯볶음 무채유자초절임 배추김치	기장밥/참치야채죽 김치콩나물국 소고기청경채볶음 한식잡채 상추&근대쌈 배추김치	소고기우영볶음밥/콩죽 가쓰오장국 청파래오징어까스 야채계란찜 토마토그린샐러드 배추김치	흑미밥/소고기야채죽 꽃게된장찌개 병어구이 순대야채볶음 꼬시래기야채무침 배추김치	차조밥/녹두닭죽 순두부찌개 닭봉조림 새송이버섯전 청포묵&검정깨묵 열무김치	보리밥/새우살죽 조갯살무국 돈사태김치찜 마파가지 깻순무침 배추김치	현미밥/전복야채죽 소고기미역국 적어양념조림 느타리호박볶음 마늘쫀고추장무침 배추김치
	나박김치	수수부꾸미	방풍나물볶음	머위대볶음	아삭고추무침	쌈다시마&초장	파프리카콘샐러드
간식	소보로빵&쥬스	바나나	약밥&매실차	참외	찐고구마&쥬스	그릭요거트	초코머핀&요구르트
건강을 생각 하는 저녁	밥/표고버섯죽 도토리묵채국 고구마닭조림 가지찜&양념장 쪽파콩나물무침 배추김치	밥/낙지야채죽 부추재첩국 칠리새우 가마보꼬야채조림 모듬장아찌 배추김치	밥/게살죽 아욱된장국 임연수조림 미트볼야채조림 자반액젓무침 배추김치	밥/흑임자죽 건새우미역국 고들빼기제육볶음 짜장감자조림 무짬지채무침 배추김치	밥/브로컬리당근죽 숙갓어묵국 숯불맛오징어볶음 메추리알맛살조림 새콤오이무침 배추김치	밥/소고기야채죽 시래기된장국 아귀콩나물찜 단호박전 참나물겉절이 배추김치	밥/북어야채죽 호박고추장찌개 파리고추닭살볶음 들기름두부구이 상추겉절이 배추김치
	오이지무침	생깻잎지	취나물무침	창란젓무침	양배추숙채	명엽채볶음	새우살무나물
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,열무김치:열무,고춧가루(국산)낙지:베트남,중국산,북어채:러시아 만두(돼지):국내산,참치캔(가다랑어):원양,멸치:국산,건새우:중국산,오징어젓:중국산,스모크햄(돼지,닭):국내산,홍합:중국산,병어:국산,적어-포르투갈 코다리:러시아,가자미:수입산,삼치:국산,임연수-미국,아귀:중국,오징어채-중국,미트볼-닭,돈육(국산),순대:돈창(국산),고기말이:돈육(국산) 바지락:국산,바지락살:중국,새우살:베트남,깻잎고기전:돈육(국산),두부(외국산),간쇼새우:새우(베트남),오징어까스:오징어(외국산)						

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