

주간식단표(2023. 06.12~ 2023. 06.18)

	6월 12일	6월 13일	6월 14일	6월 15일	6월 16일	6월 17일	6월 18일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 해물순두부백탕 소고기부추볶음 오징어무조림 양배추찜&쌈장 배추김치	밥/흑임자죽 사골우거지국 토마토미트볼조림 콩나물두부찜 건파래볶음 배추김치	밥/연두부죽 누룽지탕 가자미호박조림 토란대볶음 낙지젓무채무침 배추김치	밥/땅콩죽 청국장 돈육새송이조림 고추장멸치볶음 돌산갓절임 배추김치	밥/들깨죽 대구지리탕 계란장조림 느타리버섯초무침 취나물무침 배추김치	밥/고구마죽 들깨미역국 닭다리살조림 호박야채볶음 오복지무침 배추김치	밥/표고버섯죽 바지락무채국 우채마늘쫄볶음 알감자연근조림 꽃맛살콘샐러드 배추김치
	총각김치	고추잎나물	참나물무침	스크램블에그	김구이	북어채양념볶음	상추된장초무침
간식	검은깨두유	비피더스	단호박식혜	복숭요거트	홍삼즙	GT담백한두유	망고코코푸딩
정성이 가득한 점심	강낭콩밥/낙지야채죽 닭개장 코다리강정 비엔나감자조림 양념깻잎무침 배추김치	흑미밥/전복야채죽 열무된장국 바삭불고기 해쉬브라운튀김 참치마요오이무침 배추김치	차조밥/게살죽 소갈비탕 해물부추전 온두부&돈육김치볶음 아삭고추무침 깍두기	현미밥/새우살죽 홍합미역국 닭갈비 들기름막국수 만다린치커리무침 배추김치	기장밥/참치야채죽 돈목살김치찌개 너비아니깻잎전 붕어묵야채볶음 도토리묵상추무침 배추김치	흑미밥/계란죽 소고기샤브샤브국 삼치무조림 두부카레구이 열갈이겉절이 배추김치	차조밥/소고기야채죽 새우젓콩나물국 돈육피망잡채 가지탕수 단무지무침 배추김치
	오이소박이	모듬쌈&쌈장	건가지볶음	짜리고추찜	모듬콩조림	새우살오이볶음	메추리알조림
간식	카스텔라&주스	미숫가루	케익&주스	부추따바오&주스	토마토	포도요거트	우리살와플&요구르트
건강을 생각 하는 저녁	밥/단호박죽 유부미소국 돈육우엉장조림 건새우그린빈스볶음 크래미해초무침 배추김치	밥/호박야채죽 황태계란국 닭살겨자냉채 우민찌표고볶음 마늘쫄양념찜 배추김치	밥/양송이버섯죽 근대된장국 파인애플찜스테이크 피망감자채볶음 과일겉절이 배추김치	밥/소고기야채죽 버섯매운탕 네모동태전 해물브로컬리볶음 유부숙주나물 배추김치	밥/조갯살부추죽 유채된장국 소고기팽이버섯볶음 흑임자단호박찜 노각무침 배추김치	밥/브로컬리당근죽 콩비지찌개 홍초오징어볶음 동그랑땡조림 열무나물 배추김치	밥/녹두닭죽 콩가루배추국 갈치고구마순조림 청경채베이컨볶음 무생채 배추김치
	새송이구이&양념장	감자전	나박김치	도라지무침	진미채무말랭이무침	동치미	쭈꾸미브로컬리초회
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,대구:원양산 코다리:러시아,가자미:수입산,삼치:국산,임연수-미국,아귀:중국,갈치:모로코,오징어채-중국,미트볼-닭,돈육(국산),너비아니:돈육(원양산) 바지락:국산,바지락살:중국,새우살:베트남,동태전:명태(러시아),동그랑땡:돈육(국산)						

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