

# 주간식단표( 2023. 06.19~ 2023. 06.25)

	6월 19일	6월 20일	6월 21일	6월 22일	6월 23일	6월 24일	6월 25일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/연두부죽 소고기무국 크래미스크램블에그 미니새송이간장조림 멸치열무지짐 배추김치	밥/녹두죽 홍합배추국 닭살고구마조림 매콤호박볶음 파래김구이&양념장 배추김치	밥/들깨죽 순두부계란국 동태양념조림 파리고추멸치볶음 양상추흑임자샐러드 배추김치	밥/옥수수죽 누룽지탕 우민씨야채볶음 메추리알고추장조림 가지나물 배추김치	밥/양송이버섯죽 호박새우젓찌개 가오리찜 베이컨브로컬리볶음 무채오징어젓무침 배추김치	밥/고구마죽 콩비지찌개 토마토닭살볶음 곤약어묵조림 간장고추지 배추김치	밥/계살죽 시래기된장국 우채도라지볶음 감자양파조림 멸치깻잎찜 배추김치
	동치미	돌산갓김치	방풍나물장아찌	다시마튀각	우거지된장지짐	숙갓나물	명란젓무침
간식	아몬드잣두유	딸기요거트	블루베리주스	비피더스	스위트플럼	고칼슘두유	마시는샐러드주스
정성이 가득한 점심	완두콩밥/새우살죽 아욱된장국 훈제오리겨자무침 해물동그랑땡전 무짬지무침 배추김치	현미밥/소고기야채죽 부대찌개 조기구이 느타리맛살볶음 골뱅이야채무침 배추김치	기장밥/단호박죽 시금치된장국 마늘삼겹살 한식잡채 모듬쌈&쌈장 배추김치	참치야채비빔밥/콩죽 오징어콩나물국 삼계왕만두 마파두부 열무나물 배추김치	차조밥/낙지야채죽 북어채무국 돈육김치찜 계란말이 깻순무침 배추김치	흑미밥/참치야채죽 얼갈이된장국 소고기숙주볶음 건새우마늘쫄볶음 해파리냉채 배추김치	보리밥/계란죽 소고기미역국 코다리호박조림 야채크로켓 청경채겉절이 배추김치
	단호박범벅	떡갈비조림	고추잎무침	들깨무나물	건과건새우볶음	호박잎쌈	돈민씨파리볶음
간식	마들렌도넛&주스	토마토	찐감자&식혜	단팥빵&주스	바나나	쌀약과&요구르트	골드키위요거트
건강을 생각 하는 저녁	밥/전복야채죽 황태미역국 가자미조림 카레감자채볶음 다시마채무침 배추김치	밥/북어야채죽 숙갓어묵국 돈육시래기지짐 쥐어채마늘쫄볶음 오이지무침 배추김치	밥/브로컬리당근죽 바지락수제비국 순살닭강정 소고기청포묵무침 참나물무생채 배추김치	밥/부추닭살죽 단호박스프 연어까스 조갯살호박볶음 미나리초무침 배추김치	밥/감자야채죽 팽이미소국 해물콩나물찜 소고기우엉조림 실곤약야채무침 배추김치	밥/흑임자죽 청국장 적어양념조림 큐브탕수육 상추오이겉절이 배추김치	밥/녹두닭죽 순대국밥 표고계란찜 새우살고사리볶음 알배추겉절이 깍두기
	김가루콩나물무침	김치전	양배추깻잎절임	알타리김치	근대나물	올방개묵&양념장	알마늘장아찌
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,순대:돈창(국산) 코다리: 러시아,가자미:수입산,적어-포르투갈,동태-러시아,아귀:중국,갈치:모로코,조기:국산,가오리:페루,오징어채-중국,탕수육-돈육(국산) 바지락: 국산,바지락살:중국,새우살:베트남,해물동그랑땡:오징어(외국산),연육(베트남),순살치킨:가슴살(국산),연어까스:연어(러시아산)						

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