

주간식단표(2023. 06.26~ 2023. 07.02)

	6월 26일	6월 27일	6월 28일	6월 29일	6월 30일	7월 01일	7월 02일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 오징어무국 야채고기말이조림 아몬드멸치볶음 근대나물 배추김치	밥/흑임자죽 누룽지탕 대구무조림 햄컬리플라워볶음 고들빼기무침 배추김치	밥/호박야채죽 콩비지찌개 우채피망볶음 캐슈넛우엉조림 가지양념찜 배추김치	밥/땅콩죽 부추계란탕 돈육미나리볶음 호박들깨볶음 오징어젓야채무침 배추김치	밥/들깨죽 열무된장국 닭살마늘쫄조림 바지락토란대볶음 궁채절임 배추김치	밥/복어야채죽 콩나물국 공치김치찜 베이컨양배추볶음 브로컬리&쌈다시마 배추김치	밥/게살죽 감자다시마국 돈육호박볶음 단호박묵&양념장 고추장마늘쫄무침 배추김치
	나박김치	매콤명엽채볶음	갯순볶음	과일사라다	총각김치	더덕무침	고추튀각
간식	검정콩두유	골드키위푸레	그릭요거트	수박우유	홍삼즙	생크림요거트	유기농ABC쥬스
정성이 가득한 점심	강낭콩밥/참치야채죽 몽글순두부찌개 돈갈비찜 메밀전병 참나물겉절이 배추김치	현미밥/계란죽 유채된장국 허브닭다리살구이 새송이짬뽕소스볶음 푸딩그린샐러드 배추김치	기장밥/낙지야채죽 건새우미역국 제육볶음 잡채어묵메란조림 무채유자청무침 배추김치	흑미밥/닭야채죽 소고기배추국 가자미조림 견과류두부강정 도라지오이무침 배추김치	차조밥/전복야채죽 묵은지잔치국수 멘치카츠&로제소스 파리고추감자조림 숙주맛살무침 배추김치	보리밥/소고기야채죽 가쓰오어묵국 닭볶음탕 김말이튀김 오이지무침 배추김치	현미밥/새우살죽 사골곰탕 임연수구이 모듬버섯볶음 무청지짐 깍두기
	들깨머위대볶음	빵잎나물무침	상추&풋고추	느타리양배추볶음	새송이초절임	열무김치	꿀두기젓야채무침
간식	사과	쌀산자&냉수정과	꼬마김밥&매실쥬스	비엔나케익&요구르트	사과잼쿠키&쥬스	미숫가루	카스타드&쥬스
건강을 생각 하는 저녁	밥/단호박죽 아욱된장국 숯불맛우물고기 콩나물잡채 양배추쌈&쌈장 배추김치	밥/소고기야채죽 물만두국 해물칠리볶음 건새우연근튀김 얼갈이겉절이 배추김치	밥/연두부죽 된장찌개 순살삼치구이 표고죽순채볶음 비름나물무침 배추김치	밥/홍합부추죽 김치찌개 햄버그양송이조림 고구마단호박조림 취나물볶음 배추김치	밥/흑임자죽 소고기미역국 오징어깻잎볶음 건새우무나물 노각무침 배추김치	밥/옥수수죽 오리탕 동그랑땡야채조림 참치두부조림 부추적채무침 배추김치	밥/녹두닭죽 우거지해장국 춘장닭살볶음 어묵감자채볶음 미역초무침 배추김치
	호박오가리나물	곤드레절임	황포묵채무침	팽이미역줄기볶음	계란후라이	알배추된장나물	오이소박이
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),고추가루(중국산),고춧가루:중국산,열무김치:열무,고추가루(국산)낙지:베트남,중국산,복어채:러시아 만두(돼지):국내산,참치캔(가다랑어):원양,멸치:국산,건새우:중국산,오징어젓:중국산,스모크햄(돼지,닭):국내산,홍합:중국산 코다리: 러시아,가자미:수입산,적어-포르투갈,대구:원양산,삼치:국산,임연수:미국산,동그랑땡:돈육,닭(국산) 바지락: 국산,바지락살:중국,새우살:베트남,고기말이:돈육(국산),메밀전병:돈육(국산),햄버그스테이크:돈육,닭(국산),멘치카츠:닭(국산)						

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