

주간식단표(2023. 07.03~ 2023. 07.09)

	7월 03일	7월 04일	7월 05일	7월 06일	7월 07일	7월 08일	7월 09일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/흑임자죽 호박고추장찌개 연양식바삭불고기 건새우볶음 숙갓두부무침 배추김치	밥/고구마죽 순두부김치국 소고기샐러드 파프리카새송이볶음 건파래볶음 배추김치	밥/옥수수죽 소고기미역국 삼치조림 어묵우영조림 청경채겉절이 배추김치	밥/녹두죽 누룽지탕 돈채숙주볶음 알감자조림 마늘쫀락지정무침 배추김치	밥/들깨죽 들깨무채국 병어양념찜 맛살컬리플라워볶음 간장깻잎지 배추김치	밥/땅콩죽 시래기된장국 토마토스크램블에그 오징어야채초무침 고사리볶음 배추김치	밥/복어야채죽 토란탕 닭살표고조림 건과멸치볶음 무짬지채무침 배추김치
	알타리김치	참나물고추장무침	명태초무침	나박김치	숙주오이무침	김부각	열무김치지짐
간식	비피더스	검정깨두유	딸기요거트	베지밀	샤인머스캣주스	홍삼즙	감귤&한라봉주스
정성이 가득한 점심	서리태밥/단호박죽 곤이알탕 고들빼기제육볶음 파리고추계란장조림 상추&알배추쌈 배추김치	기장밥/계란죽 육개장 코다리조림 부추순대찜&초장 오이토마토무침 배추김치	취나물밥/전복죽 청양초된장찌개 안동찜닭 팽이버섯맛살전 쪽파무생채 배추김치	차조밥/참치야채죽 황태콩비지찌개 마늘떡갈비 건새우호박볶음 도토리묵김치무침 열무김치	흑미밥/소고기야채죽 냉메밀소바 새우튀김 고추장연근조림 트리플베리샐러드 배추김치	기장밥/낙지야채죽 소고기무국 레몬가자미구이 그린빈스감자볶음 얼갈이겉절이 배추김치	보리밥/새우살죽 청국장찌개 소고기부추볶음 야채튀김&초간장 꼬시래기야채무침 배추김치
	감자전	병아리콩조림	들깨도라지볶음	양배추쌈장무침	곤드레볶음	목이버섯냉채	깻순볶음
간식	참외	브라우니&주스	사과	안흥찐빵&냉유자차	고구마절편&주스	그릭요거트	곡물강정&요구르트
건강을 생각 하는 저녁	밥/소고기야채죽 아욱된장국 갈치무조림 표고버섯유린기 콩나물김가루무침 배추김치	밥/닭야채죽 오징어찌개 두부카츠 후랑크감자조림 얼갈이된장무침 배추김치	밥/호박야채죽 크래미계란탕 돈육장조림 비빔만두 브로컬리땅콩소스무침 배추김치	밥/감자야채죽 콩나물국 대패오리불고기 해물미나리전 무쌈 배추김치	밥/흑임자죽 팽이미소국 류산슬 우민찌두부조림 과일겉절이 배추김치	밥/연두부죽 홍합미역국 꿀마늘돈육볶음 매콤호박채볶음 상추오리엔탈무침 배추김치	밥/게살죽 호박새우젓찌개 동태양념조림 중화풍가지볶음 아삭고추무침 배추김치
	생깻잎지	참치야채볶음	돌산갓김치	파리고추찜	멸치고구마순볶음	호박잎쌈	갈비만두찜
원산지 표시	밥,잡곡(백미,현미,흑미,참쌀,녹두:국내산) 콩비지,두부류:대두(외국산), 닭,오리:국내산, 소고기:호주산, 돼지고기:국내산,삼겹:칠레,전복:국내산 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,동태:러시아 코다리: 러시아,가자미:수입산,적어-포르투갈,갈치:모로코,병어:국산,삼치:국산,곤이:러시아,동태알:미국,떡갈비:돈육(국산) 바지락: 국산,바지락살:중국,새우살:베트남,연양불고기:돈육(국산),순대:돈창(국산),두부카츠:대두(국산),새우튀김:새우(베트남)						

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