

주간식단표(2023. 07.17~ 2023. 07.23)

	7월 17일	7월 18일	7월 19일	7월 20일	7월 21일	7월 22일	7월 23일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 우거지해장국 묵은지닭살조림 해물컬리플라워볶음 클로렐라묵무침 배추김치	밥/브로컬리당근죽 사골버섯국 크래미스크램블에그 돈채가지볶음 오이탕탕이 배추김치	밥/옥수수죽 소고기미역국 조기양념찜 바지락호박볶음 고들빼기무침 배추김치	밥/표고버섯죽 누룽지탕 소고기그린빈스볶음 건새우시래기지짐 낙지젓무채무침 배추김치	밥/흑임자죽 호박새우젓찌개 찰떡궁합떡갈비 참치두부조림 오이지무침 배추김치	밥/새우살죽 소고기배추국 코다리조림 후랑크감자조림 브로컬리유자청무침 배추김치	밥/땅콩죽 황태콩나물국 닭살카레볶음 풋고추맛살볶음 새콤노각무침 배추김치
	동치미	더덕무침	쥐어채볶음	생깻잎지	근대무침	다시마튀각	알타리김치
간식	검정콩두유	홍삼즙	골드키위요거트	석류즙스	비피더스	GT담백한두유	사과당근즙스
정성이 가득한 점심	강낭콩밥/낙지야채죽 우렁된장찌개 동파육 한식잡채 상추&풋고추 배추김치	흑미밥/새우살죽 닭개장 대구무조림 땅콩만두강정 청경채겉절이 배추김치	기장밥/게살죽 김치말이냉국수 야채고기말이 표고감자볶음 꽃맛살콘샐러드 열무김치	현미밥/북어채죽 가쓰오어묵국 닭볶음탕 두부콩가루무침 레몬해초무침 배추김치	차조밥/전복야채죽 소갈비탕 느타리버섯전 오징어야채초무침 유부숙주무침 깍두기	보리밥/녹두닭죽 들깨미역국 돈육된장불고기 가지탕수 양배추쌈&쌈장 배추김치	현미밥/소고기야채죽 몽글순두부찌개 포테이토순살가자미 모듬버섯볶음 깻순무침 배추김치
	진미채무말랭이무침	단호박범벅	매콤콩나물무침	돌산갓김치	궁채절임	뽕잎나물무침	창란젓무침
간식	슈퍼볼&주스	찐감자&수정과	사과	소보로빵&주스	수박화채	블루베리요거트	카스텔라&주스
건강을 생각 하는 저녁	밥/들깨죽 오징어무국 임연수구이 명란두부조림 알배추된장나물 배추김치	밥/흑임자죽 홍합배추국 소고기양상추볶음 가마보꼬조림 마늘쫀고추장무침 배추김치	밥/참치야채죽 유채된장국 훈제오리볶음 새송이고추장조림 무짬지부추무침 배추김치	밥/계란죽 콩비지찌개 가자미무조림 메밀전병 얼갈이겉절이 배추김치	밥/단호박죽 두부김치찌개 모듬장조림 파리고추멸치볶음 양배추사과무침 배추김치	밥/양송이버섯죽 부추계란탕 해물완자굴소스조림 베이컨청경채볶음 마늘쫀양념찜 배추김치	밥/연두부죽 바지락무국 숯불맛오징어볶음 고구마연근조림 건취나물볶음 배추김치
	우민찌야채볶음	방풍나물절임	애호박전	견과류조림	고추잎나물	도라지무침	붕어묵볶음
원산지 표시	밥,잡곡(백미,현미,흑미,참쌀녹두:국내산) 콩비지,두부류:대두(외국산),닭,오리:국내산, 소고기:호주산, 돼지고기:국내산,삼겹:칠레,전복:국내산 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,우렁:베트남산,낙지젓:중국산,순살가자미:미국 코다리:러시아,가자미:수입산,적어-포르투갈,임연수:미국산,대구:원양산,조기:국산,해물완자:오징어(외국산),연육(베트남) 바지락:국산,바지락살:중국,새우살:베트남,만두:돈육(국산),고기말이:돈육(외국산),메밀전병:돈육(국산),떡갈비:돈육(국산)						

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