

# 주간식단표( 2023. 07.31~ 2023. 08.06)

	7월 31일	8월 01일	8월 02일	8월 03일	8월 04일	8월 05일	8월 06일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
<b>행복을 여는 아침</b>	밥/계살죽 호박고추장찌개 고기경단조림 해물컬리플라워볶음 양념깻잎찜 배추김치	밥/단호박죽 누룽지탕 콩치김치찜 두부흑임자샐러드 멸치고추장볶음 배추김치	밥/녹두죽 황태콩나물국 데리야끼닭살조림 들깨호박볶음 돌산갓절임 배추김치	밥/흑임자죽 사골우거지국 가자미양념찜 돈민찌가지볶음 낙지젓푹고추무침 배추김치	밥/표고버섯죽 순두부계란국 돈사태시래기지침 마늘종간장조림 파래자반무침 배추김치	밥/들깨죽 대구지리탕 토마토스크램블에그 어슷우영조림 건취나물볶음 배추김치	밥/참치야채죽 시금치된장국 우채파리고추볶음 메추리알고추장조림 무짬지채무침 배추김치
<b>간식</b>	곡물두유	딸기요거트	비피더스	홍삼즙	아몬드잣두유	골드키위푸레	마시는샐러드쥬스
<b>정성이 가득한 점심</b>	흑미밥/연두부죽 버섯매운탕 훈제오리구이 옥수수계란찜 무쌈 배추김치	완두콩밥/계란죽 순두부찌개 소고기당면볶음 야채튀김&초간장 유자청경채겉절이 배추김치	곤드레나물밥/소고기죽 열무된장국 적어양념조림 미트볼토마토볶음 과일겉절이 배추김치	현미밥/닭야채죽 꽃게해물탕 깻잎고기전 비엔나감자조림 브로컬리&다시마초회 배추김치	기장밥/전복야채죽 냉콩국수 양념마늘치킨 크래미새송이볶음 오이지무침 배추김치	차조밥/양송이버섯죽 바지락미역국 쭈뎀불고기 오미산적구이 알배추쌈&쌈장 배추김치	흑미밥/낙지야채죽 닭곰탕 임연수구이 새우살호박볶음 도토리묵야채무침 배추김치
<b>간식</b>	사과	약밥&매실차	찐빵&주스	수박화채	포도요거트	미숫가루	카스타드&요구르트
<b>건강을 생각 하는 저녁</b>	밥/녹두닭죽 우거지들깨탕 네모동태전 베이컨양배추볶음 물미역야채무침 배추김치	밥/땅콩죽 팽이미소국 파인애플찜스테이크 어묵숙주볶음 새콤오이무침 배추김치	밥/홍합부추죽 물만두국 참쌀탕수육 맛살죽순볶음 미나리무생채 배추김치	밥/옥수수죽 유채된장국 돈육김치두루치기 호두연근조림 양배추숙쌈 배추김치	밥/고구마죽 청국장찌개 삼치조림 건새우호박채전 열무김치지침 배추김치	밥/새우살죽 유부가쓰오장국 단호박찜닭 두부양념조림 궁채절임 배추김치	밥/흑임자죽 콩나물국 오징어깻잎볶음 그린빈스감자볶음 얼갈이겉절이 배추김치
<b>원산지 표시</b>	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,북어채:러시아 만두(돼지):국내산,참치캔(가다랑어):원양,멸치:국산,건새우:중국산,낙지젓:낙지(중국),대구:원양산,쭈꾸미:베트남,임연수:미국 코다리: 러시아,가자미:수입산,적어:포르투갈,삼치:국산,꽃게:파키스탄,깻잎고기전:돈육(국산),가라야게:닭(브라질) 바지락: 국산,바지락살:중국,새우살:베트남,동그랑땡:돈육,닭(국산),동태전:명태(러시아),미트볼:닭,돈육(국산),탕수육:돈육(국산)						

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