

주간식단표(2023. 08.07~ 2023. 08.13)

	8월 07일	8월 08일	8월 09일	8월 10일	8월 11일	8월 12일	8월 13일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/흑임자죽 김치어묵국 돈육고사리볶음 견과견새우볶음 들깨무청지짐 배추김치	밥/옥수수죽 오징어무국 두부적야채조림 호박양배추볶음 스틱오이무침 배추김치	밥/땅콩죽 소고기미역국 임연수무조림 느타리마늘쫄볶음 양념깻잎무침 배추김치	밥/들깨죽 누룽지탕 우채깻순볶음 카레감자볶음 오징어적야채무침 배추김치	밥/녹두죽 콩가루배추국 병어양념찜 우민찌두부조림 고들빼기무침 배추김치	밥/게살죽 홍합탕 돈육김치찜 곤약메추리알조림 가지나물 배추김치	밥/참치야채죽 열무된장국 닭안심장조림 탕평채 상추오리엔탈무침 배추김치
	과일사라다	고추튀각	김구이	방풍나물절임	오징어야채초무침	동치미	진미채마늘쫄무침
간식	고칼슘블랙두유	사과비피더스	스위트플럼	복숭아요거트	GT담백한두유	매실차	청포도푸딩
정성이 가득한 점심	강낭콩밥/단호박죽 얼갈이된장국 닭갈비 버섯탕수 무짬지채무침 배추김치	현미밥/새우살죽 순살감자탕 조기구이 소고기잡채 모듬장아찌 깍두기	흑미밥/계란죽 도토리묵냉국 돈육콩나물볶음 파리고추멸치조림 양배추찜&쌈장 배추김치	차조밥/삼계닭죽 반계탕 해물김치전 호박새우젓볶음 도라지오이무침 배추김치	기장밥/표고버섯죽 가쓰오장국 돈까스&참깨소스 토마토스파게티 수박리코타치즈샐러드 배추김치	현미밥/전복야채죽 북어채계란국 소고기미나리볶음 해쉬브라운 브로컬리된장무침 배추김치	흑미밥/소고기야채죽 육개장 순살삼치구이 해물완자조림 부추팽이버섯무침 배추김치
	돌산갓김치	창란젓무침	참나물겉절이	아삭고추무침	생깻잎지	열무김치	애호박찜&양념장
간식	황도	미니핫도그&주스	케익&과일주스	고구마절편&식혜	사과	그릭요거트	곡물강정&요구르트
건강을 생각 하는 저녁	밥/북어야채죽 몽글순두부찌개 갈치조림 맛살컬리플라워볶음 꼬시래기야채무침 배추김치	밥/고구마죽 된장찌개 청경채우불고기 표고우영조림 알배추나물 배추김치	밥/브로컬리당근죽 들깨토란탕 해물굴소스볶음 군만두 오복지무침 배추김치	밥/낙지야채죽 곤이알탕 계란장조림 단호박꿀찜 열무겉절이 배추김치	밥/호박야채죽 콩나물무채국 닭살소금구이 짜장감자조림 취나물볶음 배추김치	밥/연두부야채죽 사골국 코다리조림 베이컨숙주볶음 자반액젓무침 배추김치	밥/흑임자죽 건새우미역국 불맛쭈꾸미야채볶음 알감자새송이조림 매콤콩나물무침 배추김치
	수수부꾸미	연두부&양념장	곤드레볶음	참치야채볶음	알타리김치	새우살오이볶음	언양식불고기
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,곤이:러시아,동태알:미국,홍합:중국산,베이컨:외국산 코다리: 러시아,가자미:수입산,갈치:모로코,조기:국산,임연수:미국,병어:국산,삼치:국산 바지락: 국산,바지락살:중국,새우살:베트남,두부적:돈육(국산),돈까스:돈육(국산),해물완자:오징어(외국산),연육(베트남)						

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