

주간식단표(2023. 08.14~ 2023. 08.20)

	8월 14일	8월 15일	8월 16일	8월 17일	8월 18일	8월 19일	8월 20일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 콩비지찌개 토마토스크램블에그 우민찌표고볶음 무짬지채무침 배추김치	밥/단호박죽 시금치된장국 소고기양상추볶음 잔멸치건파래볶음 느타리미나리초무침 배추김치	밥/흑임자죽 청국장찌개 삼치시래기조림 바지락토란대볶음 간장깻잎지 배추김치	밥/땅콩죽 누룽지탕 돈채파프리카볶음 고추장새송이조림 얼갈이겉절이 배추김치	밥/옥수수죽 팽이미소국 닭살두반장볶음 고구마연근조림 낙지젓마늘쫄무침 배추김치	밥/게살죽 들깨미역국 파리고추돈사태찜 건새우그린빈스볶음 숙주무침 배추김치	밥/연두부죽 유채된장국 순살코다리찜 햄감자채볶음 고추잎지무침 배추김치
	참나물무침	동치미	사과치커리무침	총각김치	오이지무침	더덕무침	김부각
간식	검은콩두유	생크림요거트	샤인머스캣쥬스	비피더스	홍삼즙	고칼슘두유	식혜
정성이 가득한 점심	병아리콩밥/낙지야채죽 오이미역냉국 매콤돈갈비찜 옛날소세지전 깻순무침 배추김치	기장밥/계란죽 꽃게된장찌개 카레갈치구이 양송이호박볶음 열무고추장무침 배추김치	현미밥/표고버섯죽 북어채무국 닭볶음탕 씨앗두부강정 참치마요오이무침 배추김치	흑미밥/전복야채죽 아욱된장국 소고기숙주볶음 새우완자전 복숭아그린샐러드 배추김치	차조밥/계란죽 오징어콩나물국 짜장면 탕수육 단무지무침 배추김치	현미밥/소고기야채죽 나주곰탕 대구양념조림 돈육김치볶음 흑임자청포묵무침 깍두기	기장밥/참치야채죽 바지락수제비국 마늘떡갈비조림 모듬버섯볶음 유자무채초절임 배추김치
	견과류조림	콘감자샐러드	새송이초절임	뽕잎나물볶음	청경채겉절이	오이소박이	들기름두부구이
간식	브라우니&주스	바나나	미숫가루	찐감자&주스	토마토	마가렛&요구르트	골드키위요거트
건강을 생각 하는 저녁	밥/호박야채죽 소고기배추국 동태콩나물찜 푹고추감자조림 마늘쫄지양념무침 배추김치	밥/새우살죽 어묵탕 바싹불고기육전 우영잡채 도토리묵야채무침 배추김치	밥/소고기야채죽 부추계란탕 오징어굴소스볶음 메밀전병 다시마채무침 배추김치	밥/녹두닭죽 사골우거지국 가자미조림 맛살메추리알조림 들깨무나물볶음 배추김치	밥/브로컬리당근죽 미나리조개탕 고들빼기제육볶음 야채핫바 양배추찜&쌈장 배추김치	밥/양송이버섯죽 순두부백탕 쌈장닭갈비 김말이튀김 단호박실곤약무침 배추김치	밥/북어야채죽 오리탕 크래미계란찜 오징어브로컬리볶음 깍둑오이무침 배추김치
	크래미미역줄기볶음	파리고추찜	고구마순양념조림	돌산갓절임	목이버섯냉채	모듬콩조림	쥐어채볶음
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,대구:원양산 코다리: 러시아,가자미:수입산,갈치:모로코,조기:국산,임연수:미국,병어:국산,삼치:국산,동태:러시아,가자미:수입,떡갈비:돈육(국산) 바지락: 국산,바지락살:중국,새우살:베트남,언양식불고기:돈육(국산),메밀전병:돈육(국산),새우완자:연육(베트남),새우(중국),탕수육:돈육(국산)						

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