

주간식단표(2023. 12.11~ 2023. 12.17)

	12월 11일	12월 12일	12월 13일	12월 14일	12월 15일	12월 16일	12월 17일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/흑임자죽 콩비지찌개 우채메란장조림 맛살그린빈스볶음 고들빼기무침 배추김치	밥/녹두죽 건새우아욱국 고기산적조림 파프리카버섯볶음 멸치깻잎찜 배추김치	밥/계살죽 황태해장국 고등어시래기지짐 들깨호박볶음 창란젓야채무침 배추김치	밥/땅콩죽 누룽지탕 순살찜닭 참치김치볶음 가지된장나물 돌산갓김치	밥/옥수수죽 들깨무채국 돈채피망볶음 명란두부조림 오이지무침 배추김치	밥/들깨죽 봄동된장국 가자미조림 견과견새우볶음 콩가루마늘쫄쪄 배추김치	밥/연두부죽 소고기해장국 해물죽순볶음 스크램블에그 오복지무침 배추김치
	참치야채볶음	고추튀각	모듬콩조림	동치미	참나물무침	열무김치	연근흑임자무침
간식	배즙	딸기요거트	검은깨두유	복숭아비피더스	고칼슘두유	한라봉퓨레	사과당근주스
정성이 가득한 점심	강낭콩밥/계란죽 냉이된장찌개 닭봉조림 해물볶음우동 과일사라다 배추김치	흑미밥/부추닭죽 소갈비탕 대구무조림 김치전 봄동겉절이 총각김치	기장밥/소고기야채죽 순두부찌개 찢은돈사태장조림 크림새우 도라지오이무침 배추김치	현미밥/새우살죽 버섯샤브샤브국 코다리강정 모듬소세지볶음 돌나물실곤약무침 배추김치	유부볶음밥/단호박죽 해물라면 바삭불고기전 어묵호박볶음 무채유자초절임 배추김치	차조밥/북어채죽 홍합매생이국 소고기낙지볶음 고구마튀김&초간장 청경채겉절이 배추김치	흑미밥/전복죽 호박고추장찌개 닭다리살불고기 굴림만두찜 깻잎무쌈 배추김치
	새송이구이&양념장	고구마순양념조림	취나물볶음	생깻잎지	감자양파조림	곤드레나물절임	궁중녹두전
간식	약과&주스	크로와상&바나나우유	케익&감귤주스	애플쥬얼&대추차	단감	카스타드&주스	배
건강을 생각 하는 저녁	밥/고구마죽 파개장 동태전 마파두부볶음 물미역야채무침 배추김치	밥/브로컬리당근죽 들깨미역국 꽃게해물찜 단호박팔찜 세발나물무침 배추김치	밥/낙지야채죽 유채된장국 숯불맛우물고기 양파찹찹핫바 숙주나물 배추김치	밥/계란죽 청국장찌개 오징어돈육볶음 카레감자채볶음 알배추&치커리쌈 배추김치	밥/소고기야채죽 부추계란국 유린기 새송이굴소스볶음 파리고추멸치조림 배추김치	밥/참치야채죽 김치수제비국 돈육우거지지짐 황포묵무침 시금치무침 배추김치	밥/표고버섯죽 돼지국밥 순살삼치후라이 우채무나물볶음 아삭고추쌈장무침 배추김치
	오이소박이	돈민찌마늘쫄볶음	적양배추피클	자반액젓무침	꼬막야채무침	다시마&오징어숙회	진미채볶음
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),고추가루(중국산),고춧가루:중국산,열무김치:열무,고추가루(국산)낙지:베트남,중국산,북어채:러시아 만두(돼지):국내산,참치캔(가다랑어):원양,멸치:국산,건새우:중국산,동태:러시아,대구:원양산,꽃게:파키스탄 코다리: 러시아,가자미:수입산,조기:국산,삼치:국산,바삭불고기:돈육(외국산),치킨텐더:닭(국산) 바지락: 국산,바지락살:중국,새우살:베트남,동태전:동태(러시아),고기산적:돈육,닭(국산),간소새우:새우(베트남),굴림만두:돈육(국산)						

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