

주간식단표(2023. 12.18~ 2023. 12.24)

	12월 18일	12월 19일	12월 20일	12월 21일	12월 22일	12월 23일	12월 24일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/들깨죽 팽이미소장국 두부미트볼조림 참치새송이조림 김자반볶음 배추김치	밥/단호박죽 소고기무국 쌈장닭갈비 새우살고사리볶음 콜라비배무침 배추김치	밥/흑임자죽 청국장찌개 돈육두반장볶음 크래미어묵볶음 간장깻잎절임 배추김치	밥/옥수수죽 소고기미역국 삼치감자조림 바지락호박볶음 도라지무채무침 배추김치	밥/계살죽 홍합탕 우채깻순볶음 도토리묵&양념장 고추장멸치볶음 배추김치	밥/녹두죽 누룽지탕 토마토스크램블에그 오징어브로컬리볶음 물미역&초고추장 배추김치	밥/소고기야채죽 몽글순두부찌개 순살코다리찜 파리고추표고볶음 열무된장나물 배추김치
	알타리김치	명란젓무침	북어채무침	곤드레절임	비타민겉절이	나박김치	샐러리장아찌
간식	아몬드브리즈	비피더스	포도요거트	골드키위푸레	고칼슘블랙두유	배안에도라지	미숫가루라떼
정성이 가득한 점심	현미밥/땅콩죽 묵은지감자탕 갈치조림 계란당면만두 알배추겉절이 깍두기	차조밥/전복야채죽 근대된장국 돈육콩나물두루치기 오징어불튀김 세발나물오이초무침 배추김치	서리태밥/녹두닭죽 낙지연포탕 영양부추떡갈비 참치두부김치 봄동유자무침 돌산갓김치	기장밥/계란죽 단호박스프 닭다리후라이드 토마토스파게티 딸기리코타치즈샐러드 배추김치	현미밥/팔죽 동지팔죽 한우불고기볶음&쌈 새송이메추리알조림 오징어젓갈푼고추무침 동치미/감귤	흑미밥/새우살죽 냉이두부된장국 조기구이 베이컨감자채볶음 사과치커리무침 배추김치	보리밥/낙지야채죽 사골국 단호박닭조림 포테이토두부스틱 상추겉절이 배추김치
	유채무침	양배추찜&쌈장	팽이미역줄기볶음	돈민찌양송이볶음	뽕잎나물볶음	멸치묵은지조림	더덕무침
간식	사과	쌀산자&수정과	꿀호떡&주스	브라우니&우유	약밥&매실차	바나나	레밍턴케익&주스
건강을 생각 하는 저녁	밥/계란죽 오징어찌개 후르츠탕수육 우민찌가지볶음 무짬지채무침 배추김치	밥/연두부죽 애호박새우젓찌개 아귀살양념조림 시금치계란찜 마늘쫀간장조림 배추김치	밥/소고기야채죽 맑은콩나물국 명태까스&타르타르소스 고구마연근조림 근대무침 배추김치	밥/표고버섯죽 시래기된장국 대패오리불고기 실곤약잡채 물파래무침 배추김치	밥/흑임자죽 콩비지찌개 적어구이 우엉들깨볶음 오이탕탕이 배추김치	밥/참치야채죽 북어채무국 제육깻잎볶음 연두부&달래장 양배추숙채무침 배추김치	밥/들깨죽 감자다시마국 새우완자칠리조림 느타리호박볶음 콩나물김가루무침 배추김치
	병아리콩조림	콩야채샐러드	오이소박이	오징어야채전	견과류조림	모듬쌈채	명엽채볶음
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,적어:포르투갈,새우완자:새우(베트남), 연육(외국산) 코다리: 러시아,가자미:수입산,조기:국산,삼치:국산,갈치:모로코,아귀:중국산,명태까스:명태(러시아),닭다리후라이드:닭(국산) 바지락: 국산,바지락살:중국,새우살:베트남,두부미트볼:돈육(국산),두부(외국산),탕수육:돈육(국산),오징어불:오징어(중국산),떡갈비:돈육(국산)						

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