

주간식단표(2024. 01.01~ 2024. 01.07)

	01월 01일	01월 02일	01월 03일	01월 04일	01월 05일	01월 06일	01월 07일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 순두부계란국 공치김치찜 어묵감자채볶음 세발나물겉절이 배추김치	밥/흑임자죽 황태미역국 돈육우영장조림 호박양배추볶음 고추잎무침 배추김치	밥/땅콩죽 호박새우젓찌개 참치스크램블에그 우민찌연근조림 멸치깻잎찜 배추김치	밥/옥수수죽 콩가루배추국 우채파리고추볶음 통곡물멸치볶음 건새우시래기지짐 배추김치	밥/참치야채죽 누룽지탕 닭안심장조림 후랑크컬리플라워볶음 오징어젓야채무침 배추김치	밥/계살죽 어묵탕 돈채마늘쫄볶음 두부흑임자샐러드 가지무침 배추김치	밥/연두부죽 유채된장국 가자미호박조림 소고기죽순볶음 느타리버섯초무침 배추김치
	더덕무침	총각김치	감자샐러드	간장무채장아찌	상추된장초무침	고추튀각	숙갓나물
간식	홍삼즙	아몬드잣두유	복숭아요거트	마시는샐러드즙스	비피더스	검정콩두유	스위트플럼
정성이 가득한 점심	차조밥/들깨죽 떡만두국 버섯소불고기 해물완자전 고사리나물 배추김치	현미밥/전복야채죽 영양길경탕 카레갈치구이 두부양념조림 브로컬리유자청무침 배추김치	흑미밥/녹두닭죽 시금치된장국 돈육보쌈&알배추쌈 모듬해물부추전 새콤무생채 배추김치	완두콩밥/낙지죽 홍합탕 치즈닭갈비 칼비빔면 가마보꼬야채조림 배추김치	기장밥/단호박죽 김치수제비국 돈까스 푹고추감자조림 오이파프리카무침 열무김치	울무밥/계란죽 나주곰탕 코다리무조림 새송이호박볶음 유부숙주무침 배추김치	흑미밥/소고기죽 오징어무국 꼬꼬불고기구이 크래미계란찜 치커리만다린무침 배추김치
	건새우볶음	호박오가리나물	메란맛살조림	청경채굴소스볶음	물미역&초고추장	돌산갓김치	참치야채볶음
간식	유과&대추차	미니붕어빵&뿌띠쿨	배	휘낭시에&주스	사과	고구마핫도그&주스	마가렛&요구르트
건강을 생각 하는 저녁	밥/새우살죽 시골된장찌개 닭볶음탕 단호박묵&양념장 취나물볶음 배추김치	밥/고구마죽 경상도식소고기국 쭈꾸미야채볶음 난자완스 들기름열무무침 배추김치	밥/복어채죽 감자다시마국 조기미나리조림 백순대볶음 쪽파자반무침 배추김치	밥/브로컬리죽 대구지리탕 파채섭산적구이 모듬버섯볶음 유채무침 배추김치	밥/들깨죽 바지락미역국 불맛소고기볶음 무나물볶음 봄동겉절이 배추김치	밥/양송이버섯죽 복어콩나물국 카레라이스 새우튀김&타르타르 과일겉절이 배추김치	밥/녹두죽 청국장 돈사태찜 야채크로켓 얼갈이쌈장무침 배추김치
	물파래전	알마늘장아찌	오이소박이	해파리냉채	곤드레나물절임	시금치무침	가리비젓갈무침
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,복어채:러시아 만두(돼지):국내산,참치캔(가다랑어):원양,멸치:국산,건새우:중국산,쭈꾸미:베트남 코다리:러시아,가자미:수입산,조기:국산,갈치:모로코,섭산적:돈육,우육(국산),새우튀김:새우(베트남),꼬꼬불고기:돈육(국산)닭(브라질산) 바지락:국산,바지락살:중국,새우살:베트남,해물완자:오징어(외국산),연육(베트남),난자완스:돈육,닭(국산),순대:돈창(국산),돈까스:돈육(국산)						

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