

주간식단표(2024. 01.08~ 2024. 01.14)

	1월 08일	1월 09일	1월 10일	1월 11일	1월 12일	1월 13일	1월 14일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/들깨죽 봄동된장국 묵은지닭조림 멸치두부양념조림 궁채절임 배추김치	밥/옥수수죽 호박새우젓찌개 가오리양념찜 붕어묵브로컬리볶음 건파래볶음 배추김치	밥/흑임자죽 조갯살매생이국 소고기양상추볶음 파리고추멸치조림 돌산갯절임 배추김치	밥/땅콩죽 누룽지탕 돈채고사리볶음 감자조림 창란젓야채무침 배추김치	밥/녹두죽 소고기배추국 삼치조림 총알새송이볶음 모듬콩조림 배추김치	밥/울무죽 새우살계란국 담양식떡갈비 양배추참치볶음 근대무침 배추김치	밥/계살죽 아욱된장국 코다리시래기조림 팽이버섯햄볶음 숙갓치커리무침 배추김치
	오징어실채무침	참나물무침	올방개묵무침	나박김치	도라지무침	모듬야채장아찌	오이지무침
간식	GT담백한두유	오트요거트	한라봉주스	고칼슘블랙두유	배즙	홍삼즙	망고코코푸딩
정성이 가득한 점심	병아리콩밥/단호박죽 건새우미역국 소고기낙지볶음 김말이강정 콜라비배무침 배추김치	흑미밥/소고기야채죽 곤이알탕 너비아니깻잎전 표고감자채볶음 진미채마늘쫄무침 배추김치	기장밥/새우살죽 냉이된장찌개 돼지갈비찜 모듬맛탕 쭈꾸미초회 배추김치	현미밥/표고버섯죽 가쓰오어묵국 닭다리조림 두부구이&달래장 콕샐러드 배추김치	차조밥/복어채죽 몽글순두부찌개 짜장면 탕수육&물만두 단무지무침 배추김치	흑미밥/낙지야채죽 김치찌개 적어양념조림 우영잡채 도토리묵야채무침 배추김치	기장밥/계란죽 토란탕 오삼불고기 세발나물전 물파래무생채 배추김치
	방풍나물볶음	알타리김치	크래미미역줄기볶음	포항초무침	청경채무침	수수부꾸미	모듬쌈
간식	감귤	단호박찐빵&매실차	케익&사과주스	약과&수정과	바나나	녹차카스테라&주스	베리베리바&요구르트
건강을 생각 하는 저녁	밥/양송이버섯죽 사골우거지국 동태무조림 베이컨그린빈스볶음 오이상추무침 배추김치	밥/계란죽 콩비지찌개 돈육된장구이 한식잡채 양배추찜&쌈장 배추김치	밥/전복야채죽 파개장 임연수조림 옛날소세지피망볶음 봄동겉절이 배추김치	밥/참치야채죽 오리탕 불고기완자조림 마파가지볶음 유자부추무침 배추김치	밥/닭야채죽 들깨미역국 오징어깻잎볶음 게맛살계란부침 열무김치지짐 배추김치	밥/흑임자죽 옥수수스프 두부카츠 고구마단호박조림 다시마채무침 배추김치	밥/연두부죽 맑은콩나물국 순살찜닭 매콤호박볶음 꽃맛샐러드 배추김치
	계란후라이	무짬지채무침	애호박볶음	곱게다진깍두기	아몬드연근조림	명란젓무침	생깻잎지
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,동태:러시아,임연수:미국산,삼치:국산,적어:포르투갈 바지락:국산,바지락살:중국,새우살:베트남,너비아니:돈육(국산),동그랑땡:돈육,닭(국산),탕수육:돈육(국산),떡갈비:돈육(국산)						

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