

주간식단표(2024. 01.15~ 2024. 01.21)

	1월 15일	1월 16일	1월 17일	1월 18일	1월 19일	1월 20일	1월 21일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 돈육콩비지찌개 소고기피망잡채 견과견새우볶음 알배추들기름무침 배추김치	밥/흑임자죽 맑은순두부국 바베큐닭다리살조림 일본풍채소조림 브로컬리&쌈다시마 배추김치	밥/울무죽 누룽지탕 고등어김치찜 들깨새송이볶음 낙지젓야채무침 배추김치	밥/옥수수죽 부추재첩국 참치감자짜글이 닭살겨자냉채 콩가루마늘쫄쫄 배추김치	밥/연두부죽 청국장찌개 방어간장조림 어묵호박볶음 깻순무침 배추김치	밥/들깨죽 근대된장국 토마토스크램블에그 해물완자조림 양념깻잎지 배추김치	밥/땅콩죽 어묵탕 소고기샐러드 고추장멸치볶음 얼갈이무침 배추김치
	나박김치	고들빼기무침	소고기장조림	김부각	더덕무침	양배추쌈장무침	동치미
간식	포도요거트	곡물두유	비피더스	아몬드브리즈	골드키위푸레	캐플쥬스	식물성바유
정성이 가득한 점심	현미밥/표고버섯죽 해물짬뽕국 모듬장조림 가지튀김&칠리소스 비트모듬야채피클 배추김치	기장밥/단호박죽 설렁탕 가자미조림 케이준치킨샐러드 취나물된장무침 깍두기	전주식비빔밥/낙지죽 시래기된장국 파인함박조림 계란후라이 돌나물유자무침 배추김치	서리태밥/새우살죽 부대찌개 소고기숙주볶음 양념어묵조림 물미역오이무침 배추김치	차조밥/소고기야채죽 꽃게탕 닭볶음탕 새우까스&사우전소스 실곤약사과무침 돌산갓김치	흑미밥/부추닭죽 버섯매운탕 류산슬 우민찌두부조림 오이지무침 배추김치	보리밥/계란죽 순살감자탕 코다리조림 메밀전병 새콤세발나물무침 배추김치
	과리고추무침	건가지볶음	알타리김치	뽕잎나물볶음	견과류조림	복어채볶음	아삭고추양파무침
간식	배	치즈케익&주스	사과	꿀호떡&주스	마들렌&주스	딸기요거트	롤링튀밥&요구르트
건강을 생각 하는 저녁	밥/전복야채죽 유채된장국 동태전 파프리카감자볶음 청경채오리엔탈무침 배추김치	밥/참치야채죽 크래미계란국 돈채짜장볶음 새우살호박볶음 무짬지채무침 배추김치	밥/고구마죽 복어채무국 단짬오징어볶음 포자만두찜&양념장 참나물두부무침 배추김치	밥/계살죽 유부미소국 아귀콩나물찜 봄동배추전 가지된장나물 배추김치	밥/흑임자죽 홍합배추국 돈사태김치조림 단호박꿀찜 치커리겉절이 배추김치	밥/양송이버섯죽 소고기미역국 순살삼치구이 알감자소세지조림 도라지무채무침 배추김치	밥/단호박죽 바지락수제비국 쌈장닭갈비 순두부팽이조림 콩나물김가루무침 배추김치
	병아리콩조림	부추전	토란대볶음	돈민찌양송이볶음	샐러리장아찌	열무김치	새송이초절임
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,견새우:중국산,쭈꾸미:베트남,꽃게:파키스탄,메밀전병:돈육(국산) 코다리:러시아,가자미:수입산,아귀:중국산,방어:국산,삼치:국산, 새우까스:새우(중국),해물완자:오징어(외국산),연육(베트남) 바지락:국산,바지락살:중국,새우살:베트남,동태전:동태(러시아),텐더:닭(국산),함박스테이크:돈육,닭(국산),포자만두:돈육(국산)						

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