

주간식단표(2024. 03.04~ 2024. 03.10)

	3월 04일	3월 05일	3월 06일	3월 07일	3월 08일	3월 09일	3월 10일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 건새우미역국 떡갈비조림 호박새우젓조림 낙지젓야채무침 배추김치	밥/양송이죽 황태계란국 파채돈육볶음 일본풍채소조림 열무김치지짐 배추김치	밥/흑임자죽 미나리조개탕 순살코다리양념찜 메란브로컬리조림 맛살미역줄기볶음 배추김치	밥/연두부죽 오징어무국 돈채마늘쫄볶음 감자조림 된장깻잎지 배추김치	밥/게살죽 얼갈이된장국 토마토스크램블에그 베이컨숙주볶음 도토리묵&달래장 배추김치	밥/브로컬리당근죽 청국장 닭살김치볶음 고추장멸치볶음 가지된장나물 배추김치	밥/땅콩죽 김치어묵국 삼치양념조림 피망감자채볶음 취나물무침 배추김치
	방풍나물무침	곤드레절임	돌산갓김치	유부숙주냉채	총각김치	오이지무침	고추알마늘장아찌
간식	곡물두유	홍삼즙	딸기요거트	프로바이오틱스두유	비피더스	밀감푸딩	유기농사과배즙스
정성이 가득한 점심	서리태밥/단호박죽 바지락시금치국 불맛소고기볶음 크래미계란찜 도라지오이무침 배추김치	수수밥/전복야채죽 닭개장 가자미조림 두부덴푸라 느타리세발나물무침 배추김치	기장밥/계란죽 김치콩나물국 단호박돈사태찜 봄나물전 물파래무생채 배추김치	현미밥/참치야채죽 소고기미역국 고추장닭불고기 어묵잡채 요거트과일사라다 배추김치	차조밥/소고기야채죽 해물꽃게라면 누룽지탕수육 표고파리고추볶음 무채유자초절임 배추김치	흑미밥/새우살죽 순살감자탕 임연수구이 우민찌두부조림 청경채겉절이 깍두기	현미밥/닭야채죽 된장찌개 오돈불고기 게맛살깻잎전 상추&배추쌈 배추김치
	갈릭새우샐러드	우민찌불고기	명란젓무침	포항초무침	자반액젓무침	물미역&초장	콩나물김가루무침
간식	오렌지	바나나케익&주스	약과&식혜	애플찐빵&주스	배	크로와상&우유	카스타드&우구르트
건강을 생각 하는 저녁	밥/표고버섯죽 감자다시마국 아귀강정 순두부팽이조림 알배추된장나물 배추김치	밥/옥수수죽 콩비지찌개 해물굴소스볶음 알감자소세지조림 무짬지채무침 배추김치	밥/고구마죽 우거지된장국 닭간장조림 참치새송이조림 치커리겉절이 배추김치	밥/낙지야채죽 사골국 동태전 호박양배추볶음 새콤다시마채무침 배추김치	밥/들깨죽 몽글순두부찌개 적어무조림 고구마고로케 열무고추장무침 배추김치	밥/계란죽 북어채무국 소고기샐러드 양파찹찹핫바 봄동들깨무침 배추김치	밥/흑임자죽 오리탕 야채고기말이조림 건새우마늘쫄볶음 부추오이무침 배추김치
	샐러리절임	굴림만두찜	들깨고사리볶음	모듬콩조림	오징어실채무침	팽이버섯전	참치옥수수볶음
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,오징어채:중국산,꽃게:파키스탄 코다리: 러시아,가자미:수입산,대구:원양산,가오리:수입산,임연수:미국,아귀:중국산,적어:미국,삼치:국산 바지락: 국산,바지락살:중국,새우살:베트남,야채고기말이:돈육(외국산),동태전:동태(러시아),탕수육:돈육(국산),떡갈비:돈육(국산)						

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