

# 주간식단표(2024. 03.11~ 2024. 03.17)

	3월 11일	3월 12일	3월 13일	3월 14일	3월 15일	3월 16일	3월 17일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/들깨죽 해물순두부찌개 소고기그린빈스볶음 단호박고구마조림 고들빼기무침 배추김치	밥/옥수수죽 오징어배추국 담양식떡갈비조림 크래미컬리플라워볶음 시금치무침 배추김치	밥/녹두죽 맑은콩나물국 가자미양념찜 돈민찌표고볶음 오이소박이 배추김치	밥/땅콩죽 시래기된장국 우채호박볶음 참치무조림 숙주무침 배추김치	밥/흑임자죽 누룽지탕 돈육곤약장조림 도라지고사리볶음 창란젓야채무침 배추김치	밥/계살죽 들깨미역국 쌈장닭갈비 견과견새우볶음 참나물유자청무침 배추김치	밥/소고기야채죽 순두부계란국 공치김치찜 미니새송이볶음 건파래볶음 배추김치
	올방개묵무침	동치미	연근흑임자무침	고추튀각	나박김치	알타리김치	오징어야채무침
간식	두유미숫가루	생크림요거트	배즙	비피더스	아몬드브리즈	스위트플럼	골드키위푸레
정성이 가득한 점심	강낭콩밥/낙지죽 숙두부된장국 돈갈비찜 감태계란말이 봄동열갈이겉절이 배추김치	차조밥/계란죽 김치찌개 코다리무조림 크림새우 호박들깨볶음 열무김치	흑미밥/단호박죽 건새우미역국 후레쉬쌈닭 매콤붕어목조림 취나물된장무침 배추김치	수수밥/새우살죽 가쓰오장국 안심카츠 메추리알감자조림 새콤쫄면야채무침 배추김치	기장밥/영양닭죽 장각삼계탕 삼치옛장구이 느타리두루치기 도토리묵야채무침 배추김치	현미밥/전복야채죽 북어해장국 돈육콩나물볶음 카레감자채볶음 브로컬리참깨무침 배추김치	보리밥/표고버섯죽 바지락수제비국 너비아니계란전 참치두부조림 치커리사과무침 배추김치
	모듬콩조림	간장깻잎지	명태초무침	짜리고추양념찜	아삭고추양파무침	쌈채소	돌산갯절임
간식	바나나	구운도넛&주스	케익&과일주스	약밥&수정과	오렌지	녹차카스테라&우유	롤링튀밥&주스
건강을 생각 하는 저녁	밥/북어채죽 파개장 순살방어양념조림 팽이버섯햄볶음 콘야채샐러드 배추김치	밥/참치야채죽 아욱된장국 바삭불고기 실곤약잡채 양배추찜&쌈장 배추김치	밥/소고기야채죽 곤이알탕 깻잎고기전 온두부&볶음김치 모듬장아찌 곱게다진깍두기	밥/브로컬리당근죽 미나리버섯찌개 오리로스구이 중화풍가지볶음 근대무침 배추김치	밥/연두부죽 소고기무국 쭈꾸미낙지볶음 바베큐미트볼조림 들기름열무무침 배추김치	밥/계란죽 냉이된장찌개 생선까스&타르타르 소고기우영조림 오이지무침 배추김치	밥/고구마죽 콩가루배추국 꿀마늘닭조림 비빔만두 깻순무침 배추김치
	도라지양념구이	크랜베리멸치볶음	세발나물무침	부추전	스크램블에그	방풍나물무침	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),고추가루(중국산),고춧가루:중국산,열무김치:열무,고추가루(국산)낙지:베트남,중국산,북어채:러시아 만두(돼지):국내산,참치캔(가다랑어):원양,멸치:국산,건새우:중국산,곤이:러시아,동태알:미국, 코다리:러시아,가자미:수입산,방어:국산,삼치:국산,생선까스:명태(러시아),미트볼:돈육,닭(국산),너비아니:돈육(국산),물만두:돈육(국산) 바지락:국산,바지락살:중국,새우살:베트남,떡갈비:돈육(국산),간쇼새우:새우(베트남),깻잎고기전:돈육(국산),안심카츠:돈육(국산)						

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