

주간식단표(2024. 03.18~ 2024. 03.24)

	3월 18일	3월 19일	3월 20일	3월 21일	3월 22일	3월 23일	3월 24일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/흑임자죽 건새우무채국 돈육우엉장조림 잡채어묵맛살볶음 궁채절임 배추김치	밥/땅콩죽 콩비지찌개 닭살파리고추조림 토란대볶음 도라지배무침 배추김치	밥/계살죽 누룽지탕 병어양념찜 건과알감자조림 오징어젓야채무침 배추김치	밥/옥수수죽 순두부들깨탕 소고기청경채볶음 통곡물멸치볶음 얼갈이겉절이 배추김치	밥/계란죽 사골우거지국 연양식불고기 새송이고추장조림 양념깻잎찜 배추김치	밥/북어채죽 유부미소국 시금치스크램블에그 양배추참치볶음 느타리버섯초무침 배추김치	밥/표고버섯죽 소고기미역국 코다리시래기조림 어묵호박볶음 콩가루가지양념찜 배추김치
간식	홍삼즙	검은깨두유	골드키위요거트	샤인머스캣쥬스	비피더스	한라봉푸레	달콤한베지밀
정성이 가득한 점심	서리태밥/북어채죽 들깨버섯탕 소고기알배추찜 단호박튀김 부추오이스틱무침 배추김치	기장밥/전복야채죽 나주곰탕 조기구이 새싹연두부샐러드 호박새우젓조림 배추김치	현미밥/낙지야채죽 바지락된장찌개 고추장대패삼겹살 모듬버섯볶음 상추&깻잎쌈 배추김치	열무비빔밥/참치죽 황태미역국 불맛쭈꾸미볶음 계란후라이 치커리흑임자무침 배추김치	흑미밥/양송이버섯죽 냉이두부된장국 묵은지닭찜 고구마맛탕 오징어야채초무침 배추김치	현미밥/브로컬리당근죽 몽글순두부찌개 갈치무조림 소고기고추잡채 참나물유자청무침 배추김치	차조밥/단호박죽 오징어콩나물국 버섯우불고기 김치전 시금치무침 배추김치
간식	브라우니&주스	사과	찐고구마&매실차	미니딸기케익&우유	황도	쌀산자&주스	구운계란&식혜
건강을 생각 하는 저녁	밥/새우살죽 돈육짜글이찌개 대구무조림 베이컨그린빈스볶음 콩나물무침 배추김치	밥/녹두죽 부추계란국 해물굴소스볶음 동그랑땡강정 마늘쫀간장조림 배추김치	밥/들깨죽 양송이스프 두부카츠 닭안심겨자냉채 취나물볶음 배추김치	밥/호박야채죽 청국장 모듬장조림 새우살브로컬리볶음 쪽파자반무침 배추김치	밥/소고기야채죽 토란탕 아귀콩나물찜 피망자채볶음 모듬야채겉절이 배추김치	밥/부추닭죽 홍합배추국 돈육짜장불고기 파래연근튀김 무짬지채무침 배추김치	밥/흑임자죽 근대된장국 닭볶음탕 두부양념조림 알배추나물 배추김치
원산지 표시	밥,잡곡(백미,현미,흑미,찰쌀녹두: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 코다리: 러시아,가자미:수입산,방어:국산,삼치:국산,대구:원양산,조기:국산,병어:국산,아귀:국산,갈치:모로코 바지락: 국산,바지락살:중국,새우살:베트남,동그랑땡:돈육,닭(국산),연양식불고기:돈육(외국산)						

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