

# 주간식단표(2024. 04.08~ 2024. 04.14)

|                       | 4월 08일  | 4월 09일   | 4월 10일   | 4월 11일  | 4월 12일  | 4월 13일   | 4월 14일  |
|-----------------------|---|--|--|---|---|--|---|
|                       | 월요일   | 화요일  | 수요일  | 목요일   | 금요일   | 토요일  | 일요일   |
| 행복을<br>여는<br>아침       | 밥/녹두죽<br>감자다시마국<br>소고기가지불고기<br>총알새송이볶음<br>아삭고추지<br>배추김치   | 밥/계살죽<br>어묵탕<br>우채메란조림<br>명란두부조림<br>숙주오이무침<br>배추김치       | 밥/흑임자죽<br>누룽지탕<br>순살코다리양념찜<br>소세지양배추볶음<br>오징어젓마늘쫄무침<br>배추김치  | 밥/땅콩죽<br>소고기배추국<br>불고기완자조림<br>느타리들깨볶음<br>취나물된장무침<br>배추김치  | 밥/브로콜리당근죽<br>아욱된장국<br>매콤돈사태찜<br>바지락호박볶음<br>건파래볶음<br>배추김치    | 밥/고구마죽<br>청국장찌개<br>고등어시래기지짐<br>소고기연근조림<br>깻순볶음<br>배추김치     | 밥/들깨죽<br>미나리조개탕<br>닭살표고조림<br>베이컨청경채볶음<br>돌산갓절임<br>배추김치    |
|                       | 콩나물김가루무침  | 더덕무침   | 동치미  | 단호박샐러드  | 과리고추양념찜   | 김구이  | 가지나물  |
| 간식                    | 미숫가루두유  | 배도라지즙  | 아몬드브리즈   | 딸기요거트   | 망고라떼  | 비피더스   | 한라봉쥬스   |
| 정성이<br>가득한<br>점심      | 병아리콩밥/참치죽<br>바지락냉이된장국<br>마늘보쌈&상추쌈<br>피망잡채<br>참나물무생채<br>보쌈김치   | 차조밥/부추닭죽<br>영양길경탕<br>삼치양념조림<br>가지튀김&칠리소스<br>된장깻잎<br>총각김치 | 흑미밥/낙지야채죽<br>황태콩비지찌개<br>소고기청경채볶음<br>새우미나리전<br>삼색묵무침<br>배추김치  | 현미밥/계란죽<br>오징어찌개<br>짜장면<br>유자탕수육<br>단무지무침<br>배추김치         | 기장밥/전복야채죽<br>가쓰오장국<br>닭다리간장조림<br>두부양념구이<br>비타민토마토무침<br>배추김치 | 보리밥/양송이버섯죽<br>들깨미역국<br>제육볶음<br>크래미계란찜<br>얼갈이열무겉절이<br>배추김치  | 흑미밥/단호박죽<br>소고기우거지국<br>조기구이<br>애호박새우젓조림<br>삼색겨자냉채<br>배추김치 |
|                       | 명태초무침   | 묵은지지짐  | 머위나물   | 쪽파숙회무침  | 방풍나물장아찌   | 명엽채볶음  | 고추잎지무침  |
| 간식                    | 사과  | 미니머핀&주스  | 약과&수정과   | 오렌지   | 찐감자&매실차   | 바나나빵&주스  | 골드키위요거트   |
| 건강을<br>생각<br>하는<br>저녁 | 밥/소고기야채죽<br>멸치수제비국<br>동태전<br>순두부팽이조림<br>시금치무침<br>배추김치   | 밥/새우살죽<br>들깨버섯탕<br>쭈꾸미돈육볶음<br>어슷우영조림<br>쌈채소겉절이<br>배추김치   | 밥/표고버섯야채죽<br>유부미소국<br>닭고구마조림<br>양송이컬리플라워볶음<br>숙갓두부무침<br>배추김치 | 밥/옥수수죽<br>몽글순두부찌개<br>갈치고사리조림<br>노랑물만두찜<br>도라지오이무침<br>배추김치 | 밥/흑임자죽<br>콩나물국<br>불맛소고기볶음<br>참치무조림<br>야채숙쌈&쌈장<br>배추김치       | 밥/녹두닭죽<br>김치찌개<br>햄버그스테이크<br>맛살감자채볶음<br>브로콜리땅콩소스무침<br>배추김치 | 밥/계란죽<br>시골된장찌개<br>한방돈갈비찜<br>들깨토란대볶음<br>오이지무침<br>배추김치     |
|                       | 고추장멸치볶음   | 호박오가리나물  | 열무김치   | 모듬콩조림   | 새송이버터구이   | 가리비젓갈무침  | 오미산적구이  |
| 원산지<br>표시             | 밥,잡곡(백미,현미,흑미,참쌀녹두:국내산) 콩비지,두부류:대두(외국산), 닭,오리:국내산, 소고기:호주산, 돼지고기:국내산,삼겹:칠레,전복:국산<br>배추김치(배추,고춧가루:중국산),깍두기:무(국산),고춧가루(중국산),고춧가루:중국산,열무김치:열무,고춧가루(국산)낙지:베트남,중국산,북어채:러시아<br>만두(돼지):국내산,참치캔(가다랑어):원양,멸치:국산,건새우:중국산,동태전:동태(러시아),갈치:모로코,조기:국산<br>코다리:러시아,가자미:수입산,볼락:미국,삼치:국산,동그랑땡:돈육,닭(국산),탕수육:돈육(국산),물만두:돈육(국산),햄버그:돈육,닭(국산) |  |  |   |   |  |   |
| 알림                    |   |  |  |   |   |  |   |

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