

주간식단표(2024. 05.12~ 2024. 05.19)

	5월 13일	5월 14일	5월 15일	5월 16일	5월 17일	5월 18일	5월 19일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/들깨죽 건새우무채국 우채파리고추볶음 캐슈넛연근조림 숙갓두부무침 배추김치	밥/흑임자죽 돈육순두부찌개 콩치시래기조림 파프리카느타리볶음 궁채절임 배추김치	밥/계살죽 누룽지탕 야채고기말이찜 바지락토란대볶음 창란젓푹고추무침 배추김치	밥/녹두죽 새우젓콩나물국 소고기야채샐러드 붕어묵볶음 멸치열무김치지짐 배추김치	밥/소고기야채죽 버섯찌개 베어컨스크램블에그 건새우호박볶음 삼색묵무침 배추김치	밥/옥수수죽 물만두국 가자미양념찜 그린빈스감자볶음 고추잎나물 배추김치	밥/연두부죽 청국장찌개 닭안심표고조림 뮤즐리멸치볶음 양배추들깨무침 배추김치
	샐러리장아찌	우민찌불고기	동치미	오이소박이	알타리김치	마늘종양념무침	김부각
간식	아몬드잣두유	홍삼즙	포도비피더스	달콤한베지밀	오트요거트	한라봉푸레	사과당근쥬스
정성이 가득한 점심	완두콩밥/전복죽 바지락된장찌개 고사리삼겹살볶음&쌈 열무비빔국수 가마보꼬야채조림 배추김치	차조밥/새우살죽 소고기미역국 치즈닭갈비 메밀전병 오렌지비타민무침 배추김치	현미밥/단호박죽 황태콩비지찌개 한방돈갈비찜 팽이버섯전 상추된장초무침 배추김치	흑미밥/계란죽 돈등뼈감자탕 카레갈치구이 메추리알새송이조림 아삭고추장아찌 배추김치	기장밥/참치야채죽 해물탕 훈제오리겨자무침 우민찌두부조림 브로콜리땅콩소스무침 배추김치	현미밥/부추닭죽 근대된장국 깻잎소불고기 새우미나리전 오이치커리무침 배추김치	흑미밥/소고기야채죽 아귀지리탕 돈육숙주볶음 단호박고구마조림 근대된장무침 배추김치
	새송이구이	무나물볶음	자반무침	머위대볶음	도라지양념구이	명이나물절임	가리비젓갈무침
간식	쌀산자&수정과	카스텔라&우유	딸기잼쿠키&쥬스	토마토	고구마핫도그&매실차	바나나	블루베리요거트
건강을 생각 하는 저녁	밥/표고버섯죽 유부가쓰오장국 코다리강정 후랑크감자조림 들깨취나물볶음 배추김치	밥/땅콩죽 감자다시마국 쭈꾸미낙지볶음 애호박양념찜 해파리냉채 배추김치	밥/소고기야채죽 사골국 볼락양념조림 중화풍가지볶음 참나물유자청무침 배추김치	밥/낙지야채죽 홍합무국 닭볶음탕 해물완자조림 비름나물무침 배추김치	밥/흑임자죽 콩가루배추국 제육들깨볶음 양파링튀김 무짬지채무침 배추김치	밥/양송이버섯죽 북어콩나물국 묵은지돈사태찜 참치무조림 오징어다시마숙회 배추김치	밥/계란죽 바지락수제비국 깻잎고기튀김 우영잡채 얼갈이겉절이 배추김치
	곱게다진깍두기	계란후라이	병아리콩조림	쥐어채볶음	모듬쌈	미나리무침	견과류조림
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,바지락:중국,낙지:베트남,쭈꾸미:베트남,깻잎고기튀김:돈육(국산) 코다리: 러시아,가자미:미국,볼락:미국,갈치:모로코,아귀:중국,메밀전병:돈육(국산),야채고기말이:돈육(외국산),해물땡:연육(외국산)						
알림							

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