

# 주간식단표(2024. 06.10~ 2024. 06.16)

	6월 10일	6월 11일	6월 12일	6월 13일	6월 14일	6월 15일	6월 16일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/땅콩죽 호박새우젓찌개 공치캔조림 새송이들깨볶음 비름된장나물 배추김치	밥/녹두죽 아욱된장국 우물숙주볶음 크래미어묵볶음 간마늘마늘쫄지무침 배추김치	밥/흑임자죽 물만두계란국 닭살브로컬리볶음 견과견새우볶음 미나리초무침 배추김치	밥/옥수수죽 누룽지탕 돈채고사리볶음 올방개묵흑임자무침 오징어젓갈무침 배추김치	밥/게살죽 황태콩비지찌개 불고기완자조림 두부양념조림 도라지무채무침 배추김치	밥/양송이버섯죽 맑은콩나물국 순살민어찜 우민찌우영조림 오이지무침 배추김치	밥/브로컬리당근죽 홍합어묵탕 시금치스크램블에그 알감자오징어조림 청경채나물 배추김치
	더덕무침	과리고추간장조림	궁채절임	호박오가리나물	알타리김치	고추잎나물	김부각
간식	검정콩두유	홍삼즙	복숭아요거트	미숫가루라떼	감귤&한라봉주스	블루베리비피더스	바나나두유
정성이 가득한 점심	고구마영양밥/참치죽 김치콩나물국 명란한떡갈비&파채 가지달걀볶음 오징어야채초무침 배추김치	현미밥/새우살죽 냉이백합탕 대패삼겹살볶음 열무비빔국수 호박양념조림 배추김치	차조밥/소고기야채죽 육개장 갈치무조림 두부소보로구이 토마토치커리무침 배추김치	흑미밥/전복야채죽 꽃게된장찌개 소불고기표고볶음 수제단호박튀김 모듬야채쌈 배추김치	기장밥/계란죽 소고기미역국 돈사태김치찜 파리고추메란조림 참치마요오이무침 배추김치	현미밥/단호박죽 몽글순두부찌개 깻잎간장닭갈비 해쉬브라운튀김 얼갈이쌈장무침 배추김치	보리밥/표고버섯죽 사골곰탕 가자미호박조림 오미산적구이 참나물샐러드 배추김치
	돌산갯절임	콘야채샐러드	자반무침	참취나물무침	머위대볶음	견과류조림	가리비젓갈무침
간식	사과	녹차카스테라&우유	케익&과일주스	참외	슈크림빵&주스	딸기잼쿠키&주스	약밥&식혜
건강을 생각 하는 저녁	밥/낙지야채죽 북어채무국 우채죽순볶음 순두부팽이조림 숙갓나물 배추김치	밥/단호박죽 유부미소국 유린기 매콤감자조림 해파리냉채 배추김치	밥/호박야채죽 버섯찌개 단짠오징어볶음 실곤약잡채 방풍나물볶음 배추김치	밥/들깨죽 동태탕 게맛살계란찜 멸치마늘쫄볶음 우거지된장지짐 배추김치	밥/부추닭죽 콩가루배추국 삼치양념조림 버섯탕수 열무고추장무침 배추김치	밥/흑임자죽 청국장 돈육짜장불고기 파프리카느타리볶음 상추숙갓겉절이 배추김치	밥/소고기야채죽 들깨미역국 두부적스테이크 새우살그린빈스볶음 숙주오이무침 배추김치
	베이컨감자전	멸치깻잎찜	곱게다진깍두기	적양배추피클	쌈다시마&초장	호박잎쌈	새송이버터구이
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,견새우:중국산,바지락:중국,쭈꾸미:베트남,백합:수입산,꽃게:파키스탄,삼치:국산,민어:국산, 코다리: 러시아,가자미:미국,갈치:모로코,동태:러시아,떡갈비:돈육(국산),텐더:닭(국산),물만두:돈육(국산),동그랑땡:돈육,닭(국산),두부적:돈육(국산)						
알림							

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