

주간식단표(2024. 07.01~ 2024. 07.07)

	7월 01일	7월 02일	7월 03일	7월 04일	7월 05일	7월 06일	7월 07일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/흑임자죽 맑은콩나물국 소고기야채샐러드 파리고추멸치조림 근대무침 배추김치	밥/녹두죽 청국장 돈육부추볶음 건새우그린빈스볶음 오징어&쌈다시마 배추김치	밥/게살죽 된장찌개 적어양념조림 잡채완자조림 고사리볶음 배추김치	밥/땅콩죽 들깨미역국 우채표고볶음 삼색묵무침 시래기된장지짐 배추김치	밥/옥수수죽 누룽지탕 순살코다리찜 베이컨감자채볶음 낙지푹고추무침 배추김치	밥/고구마죽 크래미계란국 찢은돈장조림 명란두부조림 고들빼기무침 배추김치	밥/표고버섯죽 순두부찌개 닭살두반장볶음 붕어묵브로컬리볶음 가지나물무침 배추김치
	총각김치	고구마범벅	우민씨불고기	고추튀각	노각무침	호박오가리나물	미니새송이초무침
간식	고칼슘블랙두유	골드키위요거트	홍삼즙	스위트애플망고	식물성바유	딸기비피더스	복숭아티
정성이 가득한 점심	서리태밥/전복야채죽 무청된장국 보쌈&알배쌈 명태회비빔국수 새송이간장조림 배추김치	현미밥/낙지야채죽 등촌샤브샤브국 대구무조림 허니감자두부강정 생깻잎무침 배추김치	기장밥/부추닭죽 북어해장국 돈갈비찜 해물김치전 오이소박이 배추김치	흑미밥/계란죽 오징어무국 닭봉&닭윙조림 야채튀김 도라지사과무침 배추김치	보리밥/단호박죽 냉콩국수 새우탕수 매콤양송이호박볶음 열대과일샐러드 열무김치	현미밥/소고기야채죽 우거지들깨탕 가자미조림 모듬소세지볶음 취나물볶음 배추김치	차조밥/새우살죽 냉이조개탕 소고기청경채볶음 비빔만두 오이지무침 배추김치
	무말랭이진미채무침	중화풍가지볶음	곤드레나물볶음	샐러리장아찌	고구마순양념조림	양념고추지	연근아몬드샐러드
간식	참외	카스텔라&주스	토마토	밤양갱&식혜	치즈케익&주스	찐감자&매실차	그릭요거트
건강을 생각 하는 저녁	밥/양송이버섯죽 재첩국 민어대파찜 메밀전병 얼갈이겉절이 배추김치	밥/참치야채죽 유부미소국 다시마닭간장조림 호박채나물 모듬야채장아찌 배추김치	밥/연두부죽 감자양파국 오리마늘소금구이 견과단호박꿀찜 무짬지채무침 배추김치	밥/브로컬리당근죽 시금치된장국 대패삼겹숙주볶음 깻잎찹찹핫바 상추겉절이 배추김치	밥/녹두닭죽 김치찌개 불맛소고기볶음 고추장메추리알조림 양배추찜&쌈장 배추김치	밥/북어채죽 사골국 너비아니깻잎전 해물버섯볶음 치커리오이무침 배추김치	밥/호박야채죽 콩가루배추국 순살아귀찜 곤약마늘쫄조림 해파리냉채 배추김치
	매실고추장무침	참나물무침	꿀뚜기젓무침	우엉들깨볶음	자반볶음	오복지무침	검정깨두부&양념장
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,바지락:중국,만두:돈육,아귀:중국 코다리: 러시아,가자미:미국,민어:국산,대구:원양산,적어:미국,메밀전병:돈육(국산),새우강정:새우(베트남),너비아니:돈육(국산),만두:돈육(국산)						
알림							

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