

주간식단표(2024. 07.08~ 2024. 07.14)

	7월 08일	7월 09일	7월 10일	7월 11일	7월 12일	7월 13일	7월 14일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/땅콩죽 소고기버섯국 시금치스크램블에그 단호박고구마조림 고추잎지무침 배추김치	밥/흑임자죽 홍합배추국 가오리양념찜 새우살토란대볶음 도라지유자청무침 배추김치	밥/들깨죽 우거지된장국 우채파리고추볶음 참치새송이조림 오징어젓갈무침 배추김치	밥/녹두죽 누룽지탕 고등어시래기지짐 중국식물만두 취나물된장무침 배추김치	밥/게살죽 청국장 고들빼기돈육볶음 굴소스어묵볶음 콩나물김가루무침 배추김치	밥/옥수수죽 돈육김치찌개 닭가슴살겨자냉채 고추장멸치볶음 들기름얼갈이무침 배추김치	밥/호박야채죽 맑은콩나물국 소고기그린빈스볶음 알감자오징어조림 검정깨두부샐러드 배추김치
	베이컨팽이버섯볶음	알타리김치	양배추숙채무침	더덕무침	건파래볶음	깐마늘장아찌	돌산갯절임
간식	홍삼즙	수박우유	복숭ាយ요거트	곡물두유	아몬드브리즈	비피더스	마시는샐러드쥬스
정성이 가득한 점심	강낭콩밥/닭야채죽 닭개장 코다리간장조림 연근커틀릿 생열무된장무침 배추김치	기장밥/전복야채죽 오이미역냉국 묵은지제육볶음 고구마두부카나페 멸치깻잎찜 배추김치	흑미밥/계란죽 부대찌개 깻잎고기전 해물볶음우동 노각무침 배추김치	현미밥/단호박죽 바지락된장찌개 불낙볶음 계란장조림 콩가루가지찜무침 배추김치	차조밥/소고기야채죽 들깨수제비 타코치킨가라아게 파프리카버섯볶음 황도참외샐러드 배추김치	귀노아밥/새우살죽 나주곰탕 적어양념조림 카레감자채볶음 백김치도토리묵무침 깍두기	흑미밥/녹두닭죽 황태해장국 훈제오리마늘종볶음 새우살미나리전 무짬지채무침 배추김치
	동치미	머위대볶음	우엉조림	모듬쌈채	깻순무침	고추잎나물	열무물김치
간식	바나나	구운도넛&주스	케익&생과일쥬스	약과&오미자차	도라야끼&우유	사과	파운드케익&주스
건강을 생각 하는 저녁	밥/연두부죽 감자계란국 쭈꾸미낙지볶음 실곤약잡채 방풍나물볶음 배추김치	밥/표고버섯죽 숙갓어묵탕 닭볶음탕 애호박볶음 아삭고추양파무침 배추김치	밥/양송이버섯죽 가쓰오장국 바베큐폭찹 순두부팽이조림 브로컬리땅콩무침 배추김치	밥/북어채죽 건설우미역국 동태전 돈민씨마늘종볶음 꼬시래기야채무침 배추김치	밥/흑임자죽 얼큰꽃게탕 명란한떡갈비 소고기무나물볶음 치커리상추겉절이 배추김치	밥/낙지야채죽 호박새우젓찌개 돈사태메란조림 야채크로켓 간장깻잎지 배추김치	밥/브로컬리당근죽 아욱된장국 아귀불고기 부추계란찜 만다린청경채무침 배추김치
	호박잎쌈	건설우볶음	후레쉬피클	숙주나물	가리비젓갈무침	꼬막야채무침	멸치고구마순조림
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,건설우:중국산,바지락:중국,동태전:러시아,적어:포르투갈,아귀:중국 코다리: 러시아,가자미:미국,가오리:수입산,깻잎고기전:돈육(국산),물만두:돈육(국산),가라아게:닭(태국산),떡갈비:돈육(국산)						
알림							