

주간식단표(2024. 07.22~ 2024. 07.28)

	7월 22일	7월 23일	7월 24일	7월 25일	7월 26일	7월 27일	7월 28일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/들깨죽 복어콩나물국 돈사태시래기지짐 조갯살호박볶음 고구마샐러드 배추김치	밥/호박야채죽 오징어무국 토마토스크램블에그 후랑크감자조림 곤드레나물볶음 배추김치	밥/녹두죽 된장찌개 가자미양념찜 중화풍가지볶음 오복지무침 배추김치	밥/계살죽 홍합배추국 소고기청경채볶음 견과견새우볶음 도라지오이무침 배추김치	밥/흑임자죽 누룽지탕 닭살표고조림 우영들깨볶음 낙지젓야채무침 배추김치	밥/땅콩죽 순두부계란탕 불고기완자조림 파리고추멸치조림 치커리유자청무침 배추김치	밥/닭야채죽 조갯살미역국 공치김치찜 감자채볶음 마늘쫀고추장무침 배추김치
	병아리콩조림	김부각	브로컬리흑임자무침	연두부&양념장	나박김치	방풍나물장아찌	오징어실채무침
간식	달콤한베지밀	석류코코푸딩	포도요거트	홍삼즙	닥터캡슐플레인	미숫가루두유	유기농과일쥬스
정성이 가득한 점심	흑미밥/전복야채죽 아욱된장국 꽃도리탕 두부스틱&칠리소스 오이참치무침 배추김치	강낭콩밥/새우살죽 김치어묵국 임연수구이 소고고추잡채 얼갈이열무겉절이 배추김치	기장밥/계란죽 냉이조개탕 고들빼기제육볶음 미니오징어까스 양배추숙쌈 배추김치	현미밥/낙지야채죽 추어탕 궁중녹두전 호박버섯두루치기 탕평채 총각김치	보리밥/소고기야채죽 잔치국수/냉김치말이 새우튀김 멸치두부양념조림 여름과일샐러드 배추김치	흑미밥/단호박죽 소고기해장국 적어양념조림 모듬장조림 가지된장무침 배추김치	차조밥/참치야채죽 호박고추장찌개 미니리소불고기 버섯탕수 오이지무침 배추김치
	양념고추지무침	곱게다진깍두기	마늘쫀간장조림	고추잎지무침	노각무침	해파리냉채	상추&아삭고추
간식	참외	단호박찐빵&매실차	수박화채	바나나케익&쥬스	쌀산자&수정과	딸기요거트	마들렌&요구르트
건강을 생각 하는 저녁	밥/흑임자죽 파개장 대구무조림 메란맛살조림 자반액젓무침 배추김치	밥/연두부죽 멸치수제비국 야채말리고기찜 들깨느타리볶음 모듬야채피클 배추김치	밥/표고버섯죽 가쓰오장국 카레닭살볶음 해물잡채 취나물무침 배추김치	밥/옥수수죽 근대된장국 코다리무조림 알감자단호박조림 깻잎양념무침 배추김치	밥/감자야채죽 청국장 오리주물럭 양송이그린빈스볶음 무짬지채무침 배추김치	밥/복어채죽 팽이미소국 돈육두반장볶음 연근튀김 알배추나물 배추김치	밥/브러컬리당근죽 건새우무채국 오징어깻순볶음 부추계란찜 멸치열무김치지짐 배추김치
	참나물무침	고구마순된장지짐	김치전	굴림만두찜	오징어&다시마숙회	명란젓무침	콩나물무침
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,복어채:러시아 만두(돼지):국내산,참치캔(가다랑어):원양,멸치:국산,견새우:중국산,바지락:중국,꽃게:파키스탄,대구:국산,임연수:미국,새우튀김:베트남, 코다리: 러시아,적어:미국,야채말이:돈육(외국산),오징어까스:오징어(칠레),바싹불고기:돈육(외국산),추어탕:미꾸라지(국산),완자:돈육(국산)						
알림							

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