

# 주간식단표( 2024. 07.29~ 2024. 08.04)

|                       | 7월 29일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 7월 30일                                                        | 7월 31일                                                       | 8월 01일                                                          | 8월 02일                                                   | 8월 03일                                                    | 8월 04일                                                   |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                       | 월요일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 화요일                                                           | 수요일                                                          | 목요일                                                             | 금요일                                                      | 토요일                                                       | 일요일                                                      |
| 행복을<br>여는<br>아침       | 밥/흑임자죽<br>시래기된장국<br>돈육곤약장조림<br>매콤호박볶음<br>간장깻잎절임<br>배추김치                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 밥/녹두죽<br>소고기해장국<br>삼치살무조림<br>도토리묵야채무침<br>방풍나물볶음<br>배추김치       | 밥/계살죽<br>토란탕<br>섭산적야채조림<br>새우컬리플라워볶음<br>고추마늘장아찌<br>배추김치      | 밥/계란죽<br>순두부백탕<br>우채깻순볶음<br>크랜베리멸치볶음<br>가지찜무침<br>배추김치           | 밥/표고버섯죽<br>누룽지탕<br>코다리양념찜<br>짜리고추감자조림<br>오징어젓무침<br>배추김치  | 밥/브로컬리당근죽<br>어묵탕<br>김치닭살볶음<br>미니새송이조림<br>콘마카로니샐러드<br>배추김치 | 밥/복어채죽<br>유채된장국<br>참치야채볶음<br>돈민찌두부조림<br>건파래볶음<br>배추김치    |
| 간식                    | 홍삼즙                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 아몬드브리즈                                                        | 블루베리쥬스                                                       | 골드키위요거트                                                         | 검정깨두유                                                    | 스위트애플망고                                                   | 딸기비피더스                                                   |
| 정성이<br>가득한<br>점심      | 취나물밥/새우살죽<br>김치콩나물국<br>안동찜닭<br>팽이버섯전<br>오이토마토무침<br>배추김치                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 현미밥/닭야채죽<br>바지락된장찌개<br>불맛쭈돈불고기<br>열무비빔국수<br>건새우짜리고추볶음<br>배추김치 | 서리태밥/전복야채죽<br>닭발곰탕<br>갈치구이<br>베이컨감자채볶음<br>얼갈이겉절이<br>배추김치/깍두기 | 차조밥/낙지야채죽<br>황태콩비지찌개<br>돈갈비단호박찜<br>모듬버섯들깨볶음<br>골뱅이실곤약무침<br>배추김치 | 흑미밥/연두부죽<br>홍합미역국<br>대패오리불고기<br>크래미계란찜<br>부추적채무침<br>배추김치 | 퀴노아밥/계란죽<br>사골국<br>동태무조림<br>고구마고로케<br>우거지멸치지짐<br>배추김치     | 현미밥/흑임자죽<br>버섯찌개<br>소고기양상추볶음<br>호박깻잎전<br>콩가루마늘쫄쫄<br>배추김치 |
| 간식                    | 찐감자&식혜                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 수박                                                            | 슈크림빵&우유                                                      | 사과                                                              | 초코머핀&쥬스                                                  | 복숭아요거트                                                    | 밤양갱&수정과                                                  |
| 건강을<br>생각<br>하는<br>저녁 | 밥/들깨죽<br>부추재첩국<br>가오리양념찜<br>백순대야채볶음<br>청경채겉절이<br>배추김치                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 밥/양송이버섯죽<br>복어채계란국<br>카레라이스<br>두부코코넛치킨카츠<br>비트무절임<br>배추김치     | 밥/옥수수죽<br>짜글이찌개<br>오징어굴소스볶음<br>포자찜만두<br>다시마채무침<br>배추김치       | 밥/소고기야채죽<br>시금치된장국<br>고추장닭불고기<br>두부구이&양념장<br>돌산갯절임<br>배추김치      | 밥/참치야채죽<br>소고기배추국<br>고기완자전<br>애호박볶음<br>해파리냉채<br>배추김치     | 밥/땅콩죽<br>청국장<br>제육들깨볶음<br>메추리알고추장조림<br>무짬지채무침<br>배추김치     | 밥/단호박죽<br>감자다시마국<br>아귀콩나물찜<br>캐슈넛우영조림<br>열무나물<br>배추김치    |
| 원산지<br>표시             | 밥,잡곡(백미,현미,흑미,참쌀녹두:국내산) 콩비지,두부류:대두(외국산), 닭,오리:국내산, 소고기:호주산, 돼지고기:국내산,삼겹:칠레,전복:국산<br>배추김치(배추,고춧가루:중국산),깍두기:무(국산),고춧가루(중국산),고춧가루:중국산,열무김치:열무,고춧가루(국산)낙지:베트남,중국산,복어채:러시아<br>만두(돼지):국내산,참치캔(가다랑어):원양,멸치:국산,건새우:중국산,바지락:중국,재첩:중국,삼치:국산,쭈꾸미:베트남,갈치:모로코,<br>코다리: 러시아,동태:러시아,가오리:수입,아귀:중국,순대:돈창(국산)치킨가스:닭(국산),섭산적:돈육,닭(국산),만두:돈육(국산),완자:돈육(국산), |                                                               |                                                              |                                                                 |                                                          |                                                           |                                                          |
| 알림                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                               |                                                              |                                                                 |                                                          |                                                           |                                                          |

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