

주간식단표(2024. 08.05~ 2024. 08.11)

	8월 05일	8월 06일	8월 07일	8월 08일	8월 09일	8월 10일	8월 11일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/녹두죽 황태미역국 고기산적야채조림 새우살토란대볶음 멸치깻잎찜 배추김치	밥/들깨죽 콩비지찌개 우채도라지볶음 참치새송이조림 다시마튀각 배추김치	밥/흑임자죽 누룽지탕 대파민어찜 고구마순양념조림 창란젓야채무침 배추김치	밥/게살죽 청국장찌개 돈육메추리알조림 고추장멸치볶음 곤드레나물절임 배추김치	밥/옥수수죽 아욱된장국 닭살유자청무침 다시마무조림 얼갈이열무겉절이 배추김치	밥/표고버섯죽 북어채무국 토마토스크램블에그 참치브로컬리볶음 궁채절임 배추김치	밥/고구마죽 들깨미역국 고등어김치찜 호박양배추볶음 단호박묵&양념장 배추김치
	시금치고추장무침	가지무침	참나물무침	미나리버섯초무침	고들빼기무침	견과양상추샐러드	무말랭이진미채무침
간식	아몬드잣두유	스위트샤인머스캣	블루베리요거트	홍삼즙	비피더스	오렌지에이드	미숫가루두유
정성이 가득한 점심	완두콩밥/전복죽 우렁된장찌개 삼겹살고사리볶음 오색잡채 매실오이무침 배추김치	흑미밥/소고기야채죽 순살감자탕 적어무조림 야채계란말이 아삭고추쌈장무침 배추김치	기장밥/녹두닭죽 오이미역냉국 소불고기표고볶음 단호박튀김 생깻잎양념무침 배추김치	현미밥/계란죽 오징어무국 바베큐단각조림 온두부&참치김치볶음 과일사라다 총각김치	차조밥/낙지야채죽 양송이스프 치즈함박스테이크 명란호박볶음 모듬야채장아찌 배추김치	흑미밥/새우살죽 샤브샤브국 코다리시래기조림 메밀전병 취나물볶음 배추김치	현미밥/흑임자죽 닭개장 돈사태찜 양송이감자볶음 가지된장나물 배추김치
	상추쌈	애호박양념찜	머위대볶음	뽕잎나물볶음	깻순무침	동치미	간장고추채
간식	카스텔라&주스	토마토	도라야끼&우유	부추따바오&매실차	수박	카스타드&요구르트	파운드케익&주스
건강을 생각 하는 저녁	밥/연두부죽 소고기무국 임연수구이 건새우그린빈스볶음 숙주나물 배추김치	밥/양송이버섯죽 새우젓콩나물국 춘장닭갈비 팽이버섯햄볶음 부추유자단무지무침 배추김치	밥/땅콩죽 열무된장국 해물굴소스볶음 동그랑땡강정 숙갓두부무침 배추김치	밥/브로컬리당근죽 사골우거지국 동태전 우민찌우영조림 파리고추양념찜 배추김치	밥/단호박죽 몽글순두부찌개 소고기숙주볶음 매콤알감자조림 양배추된장무침 배추김치	밥/호박야채죽 유부미소국 제육볶음 양파참차핫바 상추겉절이 배추김치	밥/계란죽 바지락수제비국 바삭불고기전 마파두부볶음 오이지무침 배추김치
	명태초무침	비름나물	자반볶음	해초무침	부추전	꿀뚜기젓무침	열무김치
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,동태전:러시아,메밀전병:돈육(국산),바삭불고기:돈육(외국산) 코다리: 러시아,고기산적:돈육,닭(국산),임연수:미국,적어:포르투갈,민어:국산,동그랑땡:돈육,닭(국산),함박스테이크:돈육(외국산),우육(국산,호주산)						
알림							

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