

# 주간식단표(2024. 08.12~ 2024. 08.18)

	8월 12일	8월 13일	8월 14일	8월 15일	8월 16일	8월 17일	8월 18일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/땅콩죽 시래기된장국 돈육마늘쫄볶음 고구마연근조림 자반액젓무침 배추김치	밥/녹두죽 맑은대구탕 토마토미트볼조림 가지굴소스볶음 고추잎지무침 배추김치	밥/흑임자죽 조갯살미역국 돈사태김치찜 씨앗멸치볶음 참나물유자청무침 배추김치	밥/표고버섯죽 누룽지탕 우채파프리카볶음 카레메추리알조림 낙지젓야채무침 배추김치	밥/호박야채죽 순두부계란탕 삼치양념찜 맛살느타리볶음 우거지된장지짐 배추김치	밥/옥수수죽 맑은콩나물국 닭살두반장볶음 피망감자채볶음 얼갈이겉절이 배추김치	밥/계살죽 유채된장국 우민찌표고볶음 붕어묵브로컬리볶음 간장고추지 배추김치
	총각김치	도토리묵&양념장	더덕무침	나박김치	간장우채절임	김구이	두부흑임자샐러드
간식	홍삼즙	포도요거트	고칼슘블랙두유	닥터캡슐베리믹스	쁘띠첼파인애플	호두아몬드두유	석류즙스
정성이 가득한 점심	강낭콩밥/닭야채죽 홍합탕 불낙볶음 칼비빔국수 파리어묵볶음/햇바 배추김치	기장밥/소고기야채죽 시골된장찌개 오징어보쌈 통살표고튀김 모듬야채쌈 배추김치	현미밥/전복야채죽 한방갈비탕 가자미조림 두부양념구이 콕샐러드 배추김치/석박지	흑미밥/새우살죽 숙갓어묵국 닭볶음탕 비엔나양송이볶음 상추겉절이 배추김치	차조밥/낙지야채죽 육개장 돈육깻잎볶음 모듬맛탕 미역오이무침 열무김치	보리밥/연두부죽 들깨수제비국 불맛소고기볶음 건새우마늘쫄볶음 올방개묵김가루무침 배추김치	기장밥/단호박죽 북어채무국 갈치구이 돈육우영장조림 멸치깻잎찜 배추김치
	단호박범벅	우영들깨볶음	한입야채장아찌	노란호박전	곤드레나물볶음	가리비젓갈무침	시금치무침
간식	천도복숭아	딸기케익&주스	아이스크림파르페	사과	미숫가루	찐고구마&식혜	마가렛&요구르트
건강을 생각 하는 저녁	밥/양송이버섯죽 청국장찌개 볼락구이 순두부양념조림 깻순무침 배추김치	밥/북어채죽 버섯매운탕 마늘닭살소금구이 고추장감자조림 꼬시래기야채무침 배추김치	밥/브로컬리당근죽 얼큰꽃게찌개 명란계란찜 호박채나물 열무쌈장무침 배추김치	밥/소고기야채죽 가쓰오장국 광어까스 실곤약잡채 들깨취나물볶음 배추김치	밥/녹두닭죽 김치찌개 두부떡갈비조림 해물청경채볶음 과일겉절이 배추김치	밥/흑임자죽 오리탕 꿔바로우 참치무조림 가지찜무침 배추김치	밥/계란죽 애호박새우젓찌개 쭈꾸미야채볶음 굴림만두찜 팽이미역줄기볶음 배추김치
	유부숙주냉채	부추두부무침	오이소박이	도라지무침	고구마순간장조림	후레쉬피클	견과류조림
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,꽃게:파키스탄,삼치:국산,꿔바로우:돈육(국산),갈치:모로코 코다리: 러시아,볼락:미국,대구:원양산,미트볼:돈육,닭(국산),표고튀김:돈육(국산),가자미:수입,광어까스:러시아,떡갈비:돈육(국산),쭈꾸미:베트남						
알림							

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