

주간식단표(2024. 09.09~ 2024. 09.15)

	9월 09일	9월 10일	9월 11일	9월 12일	9월 13일	9월 14일	9월 15일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/흑임자죽 김치찌개 참치옥수수볶음 모듬버섯볶음 곤드레나물절임 배추김치	밥/계살죽 소고기해장국 임연수무조림 우엉들깨볶음 청경채오리엔탈무침 배추김치	밥/들깨죽 미나리조개탕 돈채피망볶음 고구마연근조림 오징어저뽕고추무침 배추김치	밥/옥수수죽 버섯매운탕 우민짜야채볶음 명란호박볶음 브로컬리&쌈다시마 배추김치	밥/연두부죽 복어채무국 닭살표고조림 건새우볶음 취나물볶음 배추김치	밥/녹두죽 누룽지탕 순살삼치양념찜 돈민짜가지볶음 궁채절임 배추김치	밥/표고버섯죽 부추계란국 우채죽순볶음 청포묵무침 멸치깻잎찜 배추김치
	견과류조림	고들빼기무침	열무물김치	더덕무침	총각김치	숙갓두부무침	무짬지채무침
간식	아몬드잣두유	딸기요거트	골드키위푸레	사과당근쥬스	비피더스	고칼슘두유	마시는샐러드쥬스
정성이 가득한 점심	강낭콩밥/계란죽 시금치된장국 삼겹고사리볶음 해물잡채 상추쌈&아삭고추 배추김치	차조밥/새우살죽 황태미역국 바베큐닭다리살조림 모듬소세지감자볶음 무화과그린샐러드 배추김치	현미밥/녹두닭죽 설렁탕 가자미구이 맛살계란찜 묵은지들기름무침 깍두기	흑미밥/단호박죽 꽃게찌개 돈육파리고추볶음 청파래오징어까스 유부숙주냉채 배추김치	기장밥/전복야채죽 들깨수제비국 너비아니깻잎전 참치두부조림 도라지오이무침 배추김치	현미밥/낙지야채죽 순두부찌개 소고기양상추볶음 새송이메추리알조림 실곤약야채무침 배추김치	보리밥/소고기야채죽 뼈없는감자탕 적어무조림 단호박튀김 미나리콩가루무침 배추김치
	단호박범벅	호박오가리나물	뽕잎나물볶음	토란대볶음	미역줄기볶음	땅콩명엽채볶음	가리비젓갈무침
간식	사과	도라야끼&우유	녹두빈대떡&매실차	복숭아	바나나케익&쥬스	찐고구마&식혜	카스타드&요구르트
건강을 생각 하는 저녁	밥/브로컬리당근죽 오리탕 깻잎고기전 마파순두부볶음 콩나물김가루무침 배추김치	밥/양송이버섯죽 된장찌개 바싹불고기구이 멸치마늘쫄볶음 오징어야채초무침 배추김치	밥/표고버섯죽 가쓰오장국 쭈꾸미낙지볶음 갈비만두찜 모듬야채겉절이 배추김치	밥/땅콩죽 소고기미역국 코다리시래기지짐 감자곤약조림 양배추쌈장무침 배추김치	밥/계란죽 오징어배추국 매콤돈사태찜 야채핫바 알마늘간장고추지 배추김치	밥/닭야채죽 아욱된장국 멘치카츠 크래미그린빈스볶음 단배추나물 배추김치	밥/흑임자죽 홍합어묵탕 돈육짜장불고기 새우살호박볶음 오이토마토무침 배추김치
	오이소박이	새송이고추장조림	건파래볶음	샐러리장아찌	청경채굴소스볶음	후레쉬피클	근대숙쌈
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,건새우:중국산,바지락:중국,임연수:미국,가자미:수입,삼치:국산,적어:미국 코다리: 러시아,깻잎고기전:돈육(국산),바싹불고기:돈육(국산),갈비만두:돈육(국산),오징어까스:오징어(외국산),너비아니:돈육(국산),멘치카츠:닭(국산)						
알림							

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