

주간식단표(2024. 09.16~ 2024. 09.22)

	9월 16일	9월 17일	9월 18일	9월 19일	9월 20일	9월 21일	9월 22일
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복을 여는 아침	밥/옥수수죽 된장찌개 갯잎간장닭갈비 건새우마늘쫄볶음 콩나물겨자냉채 배추김치	밥/흑임자죽 토란탕 가자미양념찜 유자청단호박조림 취나물볶음 배추김치	밥/녹두죽 청국장 돈육우영장조림 호박볶음 고들빼기무침 배추김치	밥/계살죽 부추재첩국 우채가지볶음 파리고추감자조림 낙지젓야채무침 배추김치	밥/들깨죽 누룽지탕 볼락무조림 메란맛살조림 자반액젓무침 배추김치	밥/계살죽 유채된장국 돈육표고볶음 파프리카감자볶음 오복지무침 배추김치	밥/땅콩죽 순두부백탕 닭가슴살들깨무침 베이컨청경채볶음 오이지무침 배추김치
	돌산갯절임	마늘쫄양념무침	올방개묵무침	뽕잎나물볶음	알타리김치	모듬콩조림	김부각
간식	홍삼즙	블루베리요거트	골드키위푸레	호두아몬드두유	감귤에이드	비피더스	스위트애플망고
정성이 가득한 점심	현미밥/전복야채죽 소고기무국 조기구이 한식잡채 들깨도라지볶음 배추김치	기장밥/새우살죽 근대된장국 돈갈비찜 오미산적&동태전 삼색나물무침 배추김치	서리태밥/양송이죽 바지락미역국 소고기낙지볶음 두부완자전 더덕오이무침 배추김치	흑미밥/계란죽 유부가쓰오장국 닭봉조림 해물볶음우동 브로컬리사과무침 배추김치	차조밥/단호박죽 복어채무국 묵은지제육볶음 두부카츠 쭈꾸미야채초무침 배추김치	현미밥/낙지야채죽 맑은대구탕 주먹떡갈비 시금치계란찜 열무고추장무침 배추김치	기장밥/소고기야채죽 맑은콩나물국 대패오리갯잎볶음 해물부추전 도토리묵야채무침 배추김치
	알배추겉절이	호두연근조림	무나물볶음	명태초무침	곤드레나물볶음	고구마순들깨볶음	동치미
간식	유과/약과&수정과	사과&배	쌀오란다&식혜	브라우니&주스	바나나	파운드케익&주스	복숭아요거트
건강을 생각 하는 저녁	밥/연두부죽 사골우거지국 야채고기말이찜 두부두루치기 꼬막야채무침 배추김치	밥/브로컬리당근죽 물만두국 오징어애호박볶음 붕어묵야채볶음 가지된장나물 배추김치	밥/땅콩죽 콩비지찌개 갈치조림 새송이들깨볶음 모듬야채장아찌 배추김치	밥/호박야채죽 콩가루배추국 바베큐폭찜 파래연근튀김 무짬지채무침 배추김치	밥/흑임자죽 소고기미역국 안동찜닭 팽이버섯햄볶음 간장갯잎절임 배추김치	밥/닭야채죽 김치어묵국 소고기당면볶음 캐슈넛멸치볶음 매콤호박채나물 배추김치	밥/표고버섯죽 호박고추장찌개 순살삼치조림 돈민찌양송이볶음 해초야채무침 배추김치
	고구마샐러드	표고버섯버터조림	열무김치	느타리버섯초무침	콘야채샐러드	양배추찜&쌈장	우거지지짐
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,가자미:수입,동태전:러시아,볼락:미국,삼치:국산 코다리: 러시아,조기:국산,갈치:모로코,고기말이:돈육(외국산),물만두:돈육(국산),동그랑땡:돈육(국산),떡갈비:돈육(국산)						
알림							

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