

주간식단표 ( 1 / 1 ~ 1 / 7 )

	1 / 1 (월)	1 / 2 (화)	1 / 3 (수)	1 / 4 (목)	1 / 5 (금)	1 / 6 (토)	1 / 7 (일)
조식	차조밥 떡국 스모크햄전/케첩 소고기버섯조림 구운김 배추김치 흰우유	기장밥 소고기미역국 콩치무조림 베이컨스크램블에그 콩나물무침 배추김치 바나나	후렌치토스트 햄치즈스프레드 참치샐러드 딸기잼 찐고구마 초코우유	수수밥 어묵무국 두부양념조림 임연수구이 섬초무침 깍두기 사과	기장밥 근대된장국 섭산적구이 불어묵조랭떡매콤조림 구운김 배추김치 딸기우유	수수밥 맑은콩나물국 미트볼조림 브로콜리양송이새우굴 소스볶음 연두부/양념장 배추김치 우유	
중식	현미밥 돈육김치찌개 닭간장조림 갈치조림 브로콜리 / 초장 배추김치 굴	백미밥 청국장찌개 해물볶음우동 닭다리조림 오이무침 배추김치 과일	차조밥 부대찌개 군만두튀김 오징어떡야채볶음 두부조림 배추김치 과일	서리태밥 알탕 순대야채볶음 계란떡볶이 단무지, 군만두 과일	현미밥 김치털랭이국 부추전 제육부추볶음 도토리묵야채무침 봄동겉절이 과일	흑미밥 바지락순두부국 갈치감자조림 소세지야채볶음 얼갈이된장무침 배추김치 과일	
석식	흑미밥 만둣국 소불고기 햄감자채흑임자볶음 무쌈 배추김치 요구르트	백미밥 자장소스 달걀파국 돈가스 / 소스 닭가슴살샐러드 드래싱 / 단무지 배추김치 아미젤리	흑미밥 우거지된장국 돈육보쌈 무생채 찜/찜장/새우젓 메밀국수야채무침 배추김치 요구르트	백미밥 부대찌개 닭볶음탕 콘슬로우 햄가자채볶음 배추김치 굴	차조밥 시금치조갯살된장국 피망잡채/꽃빵 주꾸미떡야채볶음 참나물무침 배추김치 요텔리		