

런치랩 예시 식단

월	화	수	목	금
	1일 영양닭죽 돈안심메추리장조림 찢고추된장무침 부추무생채 양념깻잎 김치	2일 애호박된장찌개 돈육김치볶음 두부전&간장 진미채조림 얼갈이나물무침 깍두기	3일 참치김치찌개 돼지갈비갈자찜 해물부추전 돌나물&초장 낙지젓갈 열무김치	4일 소고기무국 비빔밥 약고추장 나물5종 후식과일
7일 오뎅무국 매콤파리돈육야채찜 소세지&버섯구이 가지나물무침 옛날모듬샐러드 조미김 / 김치	8일 소고기미역국 매콤쭈꾸미떡볶음 한입핫도그&케첩 맛살계란찜 숙주나물 돌자반 / 김치	9일 들깨버섯무국 훈제오리아채볶음 해물부추전 치커리샐러드 와사비쌈무 김치	10일 찜빵순두부 버섯소불고기 가자미튀김 실곤약야채무침 참나물무침 김치	11일 콩나물국 소고기카레 치킨까스&소스 골뱅이비빔야채 양상추샐러드 김치
14일 북어콩나물국 소고기메추리장조림 동그랑땡 비름나물 베이컨버섯볶음 김치	15일 오이미역냉국 고추장북어찜 계란말이&케첩 구운돌김&간장 감자채햄볶음 김치	16일 애호박된장국 등갈비김치찜 두부부침 고춧잎나물무침 쥐포구이 깍두기	17일 닭개장 삼치튀김&소스 한식잡채 오이양파절임 열무나물 김치	18일 소고기대파무국 코다리강정 두부조림 취나물무침 오징어다리조림 베이컨김치볶음
21일 얼갈이된장국 오징어야채떡볶음 돈까스&소스 두부조림 맑은콩나물무침 김치	22일 팥이버섯무국 매콤돼지갈비찜 해물까스 깻잎순나물 파리멸치볶음 김치	23일 북어콩나물유부국 콩치김치조림 삶은소세지&소스 맛살스크램블 모듬샐러드 깍두기	24일 참치김치찌개 떡갈비버섯볶음 명란계란찜 오징어초무침 명엽채볶음 겉절이	25일 오징어유부국 야채카레 닭봉&날개튀김 미나리무생채 양상추샐러드 김치

*원산지표시 안내
 : 쌀 (국내산), 우육(국내산우육, 호주산), 돈육(국내산), 계육(국내산), 배추김치(국내산)
 *위 식단은 식품 수급에 따라 변경될 수 있습니다.