본우리집밥

본우리집밥 주간 메뉴표

4주차 1/19~1/25

사이언스빌리지 SCIENCE VILLAGE

	01 / 19 (월)	01 / 20 (화)	01 / 21 (수)	01 / 22 (목)	01 / 23 (금)	01 / 24 (토)	01 / 25 (일)
조식 (07:30 ~ 09:00)	찢은소고기메추리알장조림	BLT샌드위치	뚝배기매생이굴국	소불고기	삼치구이&엿장소스	크로와상	차돌숙주볶음
	건새우아욱된장국	토마토스크램블	우채피망볶음	홍합탕	콩비지찌개	찐계란	삼색떡국
	고추잡채	고칼슘두유	들기름두부구이	나물볶음(호박꼬지, 무나물)	스크램블에그	저지방흰우유	애호박새우젓볶음
	열무나물	시금치베이컨볶음	치커리유자무침	참깨소스으깬두부쑥갓무침	사과모듬채소겉절이	허브새우야채볶음	물미역&초장
	포기김치	백김치	포기김치	포기김치/구이김	깍두기	포기김치	깍두기
	쌀밥(보통,진밥)	쌀밥(보통,진밥)	쌀밥(보통,진밥)	쌀밥(보통,진밥)	쌀밥(보통,진밥)	쌀밥(보통,진밥)	쌀밥(보통,진밥)
	저당밥,현미밥/잡곡밥	시리얼&견과류토핑	저당밥,현미밥,검정콩밥	저당밥,현미밥,잡곡밥	저당밥,현미밥,잡곡밥	시리얼&견과류토핑	저당밥,현미밥,잡곡밥
	게살야채죽	감자스프	야채죽	전복내장죽	쇠고기버섯죽	크림차우더스프	단호박죽
	비트양상추샐러드	유러피안샐러드	시저샐러드	파프리카양상추샐러드	블루베리양상추샐러드	새싹양상추샐러드	비타민양상추샐러드
	숭늉*원두커피	숭늉*원두커피	숭늉*원두커피	숭늉*원두커피	숭늉*원두커피	숭늉*원두커피	숭늉*원두커피
중식 (11:40 ~ 13:00)	팔보채&꽃빵	뚝배기두부전골	바지락칼국수	닭가슴살구이&바베큐소스	보쌈&미나리무생채	해물자장덮밥&계란후라이	쭈꾸미떡볶음
	게살스프	임연수어구이	토핑유부초밥	유부장국	콩나물국	재첩부추국	들깨미역국
	새우살계란찜	물파래초무침	왕교자만두찜	야채볶음밥	감자채피망볶음	수제표고탕수육	호박채전
	돌나물&유자초장	콩나물무침	파프리카버섯볶음	연근흑임자무침	모듬쌈*저염두부쌈장	해파리냉채	시금치나물
	포기김치/ 과일	포기김치	배추겉절이/ 과일	포기김치	보쌈김치/ 과일	열무김치	포기김치
	쌀밥(보통,진밥)	쌀밥(보통,진밥)	쌀밥(보통,진밥)	쌀밥(보통,진밥)	쌀밥(보통,진밥)	쌀밥(보통,진밥)	쌀밥(보통,진밥)
	저당밥,현미밥,잡곡밥	저당밥,현미밥,잡곡밥	저당밥,현미밥,잡곡밥	저당밥,현미밥, 팥밥	저당밥,현미밥,잡곡밥	저당밥,현미밥,잡곡밥	저당밥,현미밥,잡곡밥
	비트양상추샐러드	유러피안샐러드	시저샐러드	파프리카양상추샐러드	블루베리양상추샐러드	새싹양상추샐러드	비타민양상추샐러드
	숭늉*원두커피	숭늉*원두커피	숭늉*원두커피	숭늉*원두커피	숭늉*원두커피	숭늉*원두커피	숭늉*원두커피
석식 (17:40 ~ 19:10)	가자미한마리구이	갈비탕	민어조기고사리조림	돼지갈비찜	안동찜닭	뚝배기고등어시래기조림	별미밥 산채비빔밥
	감자옹심이국	해물파전	냉이된장찌개	시원한김치국	순두부짜개	콩나물국	북어채무국
	두부탕수&파인애플소스	더덕생채	가지양념튀김*부추간장	마늘쫑건새우볶음	김구이*양념간장	견과류조림	매실청제육간장불고기
	파래부추무침	야채스틱&쌈장	오이송송이	톳두부무침	브로콜리&참깨소스	버섯잡채	견과류단호박찜
	포기김치	깍두기	포기김치	백김치	포기김치	포기김치	열무김치
	쌀밥(보통,진밥)	쌀밥(보통,진밥)	쌀밥(보통,진밥)	쌀밥(보통,진밥)	쌀밥(보통,진밥)	쌀밥(보통,진밥)	쌀밥(보통,진밥)
	저당밥,현미밥,잡곡밥	저당밥,현미밥,잡곡밥	저당밥,현미밥,잡곡밥	저당밥,현미밥,잡곡밥	저당밥,현미밥,잡곡밥	저당밥,현미밥,잡곡밥	저당밥,현미밥, 강남콩밥
	비트양상추샐러드	유러피안샐러드	시저샐러드	파프리카양상추샐러드	블루베리양상추샐러드	새싹양상추샐러드	비타민양상추샐러드
	숭늉*보이차	숭늉*대추생강차	숭늉* 현미녹차	숭늉*결명자차	숭늉*케모마일	숭늉*옥수수수염차	숭늉*쟈스민차

원산지

* 식자재의 원산지는 일일메뉴 게시판에 별도로 표시하였습니다.
* 알레르기 주의 메뉴가 있으니 확인바랍니다.
(난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 잣)
* 위 식단은 식자재 수급에 따라 변경될 수 있습니다.