

※ 소비기한 : 냉장 3일, 냉동 1년

8월 9일 (토)	8월 16일 (토)	8월 23일 (토)	8월 30일 (토)
토마토치즈제육볶음 완조리/냉동 └ 우영채조림&채소잡채 한우채소카레소스 완조리/냉동 녹두보리밥 완조리/냉동 얼갈이된장국 완조리/냉동	정지선셰프 유산술면밥소스 완조리/냉동 └ 흰쌀밥 사누끼 냉매밀면 밀키트/냉동 └ 가쓰오부시 농축 육수 고명(김가루,간 무,쪽파,고추냉이)	일본식 오므라이스 완조리/냉동 치킨 가락아게 세트 완조리/냉장 └ 통곡물 원 샐러드 오복지무침 쇠고기미역국 완조리/냉동	마늘대추소스 닭다리살구이 완조리/냉장 └ 대파등뼈 두부조림 렌틸귀리밥 완조리/냉동 다시마어묵국 완조리/냉동 배줄리 단호박브리토 간편식/냉동
8월 10일 (일)	8월 17일 (일)	8월 24일 (일)	8월 31일 (일)
대구식 칼비빔면 밀키트/냉동 └ 납작만두 얼갈이된장국 완조리/냉동 흑미소불고기 주먹밥 간편식/냉동	정호영셰프 명란감자채 완조리/냉동 └ 표고버섯밥 쇠고기 가득 마라탕 완조리/냉동 요거트볼 베리볼 간편식/냉동	친환경쌀로 만든 술밥 완조리/냉동 └ 비빔나물 고명 과일숙성 바삭돼지불고기 밀키트/냉동 쇠고기미역국 완조리/냉동	해산물 볶음밥 완조리/냉동 └ 건강한 짜장소스 국물 떡볶이 밀키트/냉동 다시마어묵국 완조리/냉동
 	 	 	 

* 해당 식단은 예시(안)으로 일부 변경될 수 있습니다.