

1월 식단표

비선호,알레르기 대체식:구이김 제공

당뇨식:보리밥 제공

영양사:신승연

2025					01/01(목)	01/02(금)	01/03(토)
조식					백미밥 계란국 떡갈비조림 들깨호박볶음 무생채 배추김치	백미밥 순두부맑은국 햄구이 고사리볶음 깻잎지무침 배추김치	백미밥 감자양파국 비엔나케첩볶음 마늘중앙파볶음 고구마샐러드 배추김치
					야채죽	녹두죽	참깨죽
중식					백미밥 옹심이만두국 고추장불고기 부추잡채 돌나물유자청무침 배추김치	백미밥 미역국 닭갈비 시래기된장지짐 브로콜리새송이무침 배추김치	백미밥 청경채된장국 돈육간장불고기 우엉채당근볶음 얼갈이무침 배추김치
					검은콩죽	애호박죽	맛살죽
석식					백미밥 사골우거지국 참치야채볶음 카레감자채볶음 김자반 배추김치	백미밥 근대된장국 동태무조림 어묵볶음 참나물겉절이 배추김치	백미밥 홍합무국 강된장소스 견과류콩조림 콩나물무침 배추김치
					브로콜리죽	고기야채죽	당근비트죽
2025	01/04(일)	01/05(월)	01/06(화)	01/07(수)	01/08(목)	01/09(금)	01/10(토)
조식	백미밥 누룽지국 순두부*양념장 시래기된장지짐 깻잎지무침 배추김치	백미밥 다시마무국 스크램블 무숙나물 구이김 배추김치	백미밥 계란국 동그랑땡굴소스볶음 마늘쫀건새우볶음 코우슬로 배추김치	백미밥 어묵국 돈육죽순볶음 새송이청경채볶음 진미채도라지무침 배추김치	백미밥 황태무국 칠리소세지볶음 도토리묵*양념장 돌나물초무침 배추김치	백미밥 콩나물국 옛날소세지 가쓰오무조림 참나물두부무침 배추김치	백미밥 들깨무국 떡갈비 유부콩나물찜 마늘쫀무침 배추김치
	콩가루죽	검은콩죽	야채죽	들깨죽	흑임자죽	녹두죽	야채죽
중식	백미밥 시금치된장국 소불고기 부추잡채 토마토돌나물무침 배추김치	백미밥 감자양파국 짜장소스 미역줄기볶음 유자단무지냉채 배추김치	백미밥 미역국 고추장불고기 부추잡채 얼갈이겉절이 배추김치	백미밥 청국장찌개 크림미트볼 매콤어묵볶음 궁채비트피클 배추김치	백미밥 고사리파개장 닭고기겨자냉채 근대된장지짐 숙주나물 배추김치	백미밥 근대된장국 돈육마늘불고기 햄감자채볶음 배추발사믹유자청무침 배추김치	백미밥 미역국 마파두부 백묵이짬뽕소스볶음 연근흑임자무침 배추김치
	병아리콩죽	시금치죽	귀리죽	고구마죽	완두죽	단호박죽	브로콜리죽
석식	백미밥 호박찜국 찜닭 궁채들깨볶음 도토리묵무침 배추김치	백미밥 아욱된장국 제육볶음 도라지채볶음 양배추깻잎무침 배추김치	백미밥 두부미소장국 참치두부조림 우엉채당근볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 배추홍합국 돈육버섯불고기 새우젓호박볶음 건두부무침 배추김치	백미밥 청경채된장국 돈채두부김치볶음 연근조림 김자반 배추김치	백미밥 참치김치찌개 닭살블랙알리오볶음 토마토푸릴리 모듬피클 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 계란찜 매콤주키니볶음 시금치나물 배추김치
	표고죽	홍합죽	연근죽	소라살죽	애호박죽	브로콜리죽	흑미죽

1월 식단표

비선호,알레르기 대체식:구이김 제공

당뇨식:보리밥 제공

2025	01/11(일)	01/12(월)	01/13(화)	01/14(수)	01/15(목)	01/16(금)	01/17(토)
조식	백미밥 순두부맑은국 비엔나케찹볶음 매콤호박볶음 깻잎지무침 배추김치	백미밥 누룽지국 스크램블 마늘쫄면새우볶음 무말랭이무침 배추김치	백미밥 들깨무국 참치야채볶음 우영채당근볶음 구이김 배추김치	백미밥 호박전국 햄구이 양배추맛살볶음 브로콜리초무침 배추김치	백미밥 계란파국 미트볼조림 매콤주키니볶음 코우슬로 배추김치	백미밥 유부맑은국 후랑크야채볶음 청경채굴소스볶음 깻잎지무침 배추김치	백미밥 다시마무국 옛날소세지 우영채당근볶음 오그락지마늘쫄무침 배추김치
	흑임자죽	콩가루죽	야채죽	녹두죽	비트당근죽	들깨죽	참깨죽
중식	백미밥 우거지된장국 고추장불고기 부추잡채 돌나물초무침 배추김치	백미밥 홍합미역국 닭살겨자냉채 매콤어묵볶음 양배추참깨무침 배추김치	백미밥 숙갓어묵국 오징어볶음 햄감자채볶음 청포묵무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 토마토카레 새송이표고볶음 궁채비트피클 배추김치	백미밥 콩나물해장국 돈육마늘불고기 김자반 세발나물사과무침 배추김치	백미밥 사골우거지국 닭갈비 미역줄기볶음 도토리묵무침 배추김치	백미밥 어묵국 제육볶음 건과류공조림 양배추된장나물 배추김치
	맛살죽	표고죽	완두죽	옥수수죽	단호박죽	귀리죽	고구마죽
석식	백미밥 오징어무국 찜닭 들깨고사리볶음 천사채냉채 배추김치	백미밥 근대된장국 돈채주키니볶음 연근조림 콩나물무침 배추김치	백미밥 감자양파국 돈민찌두부조림 미역줄기볶음 진미채도라지초무침 배추김치	백미밥 고사리파개장 돈육동파육소스볶음 청경채찜 양배추샐러드 배추김치	백미밥 청국장찌개 가지마파두부 시래기들깨지짐 히카마무생채 배추김치	백미밥 미역국 삼치데리야끼구이 비빔국수 유자양파초절임 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 토마토미트볼 어묵볶음 마카로니콘샐러드 배추김치
	연근죽	참치야채죽	브로콜리죽	소라살죽	표고죽	시금치죽	완두죽
2025	01/18(일)	01/19(월)	01/20(화)	01/21(수)	01/22(목)	01/23(금)	01/24(토)
조식	백미밥 배추바지락국 맛살스크램블 고사리볶음 무생채 배추김치	백미밥 호박전국 후랑크야채볶음 도라지채볶음 깻잎지무침 배추김치	백미밥 누룽지국 마늘쫄면홍소세지볶음 청경채굴소스볶음 구이김 배추김치	백미밥 계란부추국 돈육짜장조림 브로콜리맛살볶음 매콤단무지무침 배추김치	백미밥 다시마감자국 비엔나케찹조림 버섯마늘볶음 해초무침 배추김치	백미밥 누룽지국 햄구이 유부무조림 건두부무침 배추김치	백미밥 호박전국 쌀떡고기조림 궁채들깨볶음 오그락지마늘쫄무침 배추김치
	녹두죽	흑임자죽	콩가루죽	야채죽	참깨죽	검은콩죽	들깨죽
중식	백미밥 근대된장국 훈제오리스테이크 크림소스감자 감귤샐러드 배추김치	백미밥 들깨무국 돈육김치불고기 어묵볶음 양배추참깨된장무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 안동찜닭 미역줄기볶음 새송이초무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 치킨바베큐소스볶음 카레감자채볶음 모듬피클 배추김치	백미밥 소고기샤브국 돈육버섯불고기 백묵이짬뽕소스볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 콩가루배추국 닭두반장청경채볶음 마늘쫄면베이컨볶음 김자반 배추김치	백미밥 어묵국 닭살겨자냉채 엄지새송이조림 세발나물흑임자무침 배추김치
	시금치죽	당근비트죽	옥수수죽	브로콜리죽	완두죽	감자죽	맛살죽
석식	백미밥 콩나물국 닭살겨자냉채 시래기된장지짐 김자반 배추김치	백미밥 사골우거지국 마파두부 연근조림 숙주나물 배추김치	백미밥 미역국 오징어볶음 들깨호박볶음 마카로니샐러드 배추김치	백미밥 유부어묵국 두부조림 여행가지볶음 연근유자청무침 배추김치	백미밥 청경채된장국 닭갈비 들깨무숙나물 근대나물 배추김치	백미밥 황태콩나물국 오징어까스 하이라이스 양배추샐러드 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 계란찜 도토리묵*양념장 시금치나물 배추김치
	연근죽	새우야채죽	귀리죽	소라살죽	표고죽	시금치비트죽	애호박죽

1월 식단표

비선호,알레르기 대체식:구이김 제공

당뇨식:보리밥 제공

2025	01/25(일)	01/26(월)	01/27(화)	01/28(수)	01/29(목)	01/30(금)	01/31(토)
조식	백미밥 계란국 참치야채볶음 건새우그린빈스볶음 구이김 배추김치	백미밥 누룽지국 스모크햄야채볶음 가쓰오무조림 고춧잎무말랭이무침 배추김치	백미밥 호박젓국 스크램블 감자당근조림 브로콜리초무침 배추김치	백미밥 다시마무국 미트볼조림 견과류멸치볶음 돌나물유자청무침 배추김치	백미밥 유부맑은국 돈육표고야채조림 새우젓호박볶음 알마늘마늘쫄무침 배추김치	백미밥 들깨무국 돈육김치조림 고사리볶음 오복지무침 배추김치	백미밥 콩나물국 옛날소세지 견과류콩조림 세발나물무침 배추김치
	공가루죽	검은콩죽	참깨죽	들깨죽	야채죽	검은콩죽	녹두죽
중식	백미밥 근대된장국 돈육마늘불고기 어항가지볶음 참나물무침 배추김치	백미밥 미역국 고추장불고기 부추잡채 봄동된장나물 배추김치	백미밥 시금치된장국 닭살탄두리볶음 미역줄기볶음 궁채비트피클 배추김치	백미밥 미역국 제육가지볶음 도토리묵*양념장 양배추부추무침 배추김치	백미밥 미소두부된장국 닭살겨자냉채 숙주베이컨볶음 얼갈이나물 배추김치	백미밥 소고기샤브국 짬뽕불고기 감자채볶음 시금치나물 배추김치	백미밥 청국장찌개 찜닭 김자반 콩나물무침 배추김치
	표고죽	병아리콩죽	맛살죽	시금치죽	단호박죽	완두죽	귀리죽
석식	백미밥 홍합무국 강된장소스 고사리볶음 도라지초무침 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 돈육간장조림 유부콩나물찜 청포묵김무침 배추김치	백미밥 어묵국 민찌두부조림 에그누들볶음 연근토마토샐러드 배추김치	백미밥 사골우거지국 돈육푹찜스테이크 단호박샐러드 모듬피클 배추김치	백미밥 콩나물국 코다리무조림 어묵볶음 실곤약무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 모듬두부강정 우엉채당근볶음 코우슬로 배추김치	백미밥 감자양파국 계란찜 두부면야끼볶음 연근유자청무침 배추김치
	연근죽	당근비트죽	흑미죽	애호박죽	홍합죽	야채죽	맛살죽
2025							
조식							
중식							
석식							

--	--	--	--	--	--	--	--

식재료 원산지

표시 대상 품목		
우육(우전각,우양지-국거리용):호주산	돈육(돈후지)- 불고기용,채,민짜):국내산 돈육(돈전지- 불고기용):미국산	비엔나(돈육:국산,외국산,계육:국산)
오리고기(훈제오리):중국산	두부,연두부,비지,순두부,청국장(대두):외국산 베이크드빈스(강낭콩):이태리산	스모크햄(계육,돈육:국내산)
계육:국산	명태,코다리살,동태: 원양산(대서양)	고기산적(돈육,계육,쌀떡:국산)
미트볼(계육):국산	고등어:국내산 꽃게:중국산	돈가스(돈육):국내산
가다랑어포(가다랑어:인도네시아산)	오징어(대왕오징어채):칠레산	치킨가스(계육):국산
참치캔(가다랑어:원양산)	오징어(진미채):중국산	탕수육(돈육,계육:국산)
밀쌀, 완두콩, 간동부 : 미국산	현미,찰흑미참쌀,찰현미,압맥, 보리 : 국내산	차수수, 기장 : 우크라이나
귀리, 렌틸콩, 흰강낭콩, 병아리콩 : 캐나다산	차조, 적두, 백태, 매화,적올타리콩 : 중국산	쌀:국산 칼로스쌀:미국산
간풍기(계육):국내산	치킨텐더(계육-안심):국내산 치킨너겟(계육):국산	낙지:중국산
미역줄기:국내산	계란 : 국산	낙지(낙지젓):중국산 주꾸미:베트남산
아귀:중국산	백김치(배추:중국산, 국내산)	포기김치(배추,고춧가루:중국산)
함박스테이크(계육, 돈육:국내산)	만두(돈육:국내산)	참쌀가루:국내산
사각어묵, 불어묵, 죽봉어묵(연육) :외국산	생선가스(대구):중국산	베이컨(돈전지):외국산
동그랑땡(계육,돈육):국내산	누룽지(쌀):국산	잡채해물완자(오징어): 외국산
떡갈비(돈육,계육):국내산	맛살(연육):외국산	순대(돈창자):국내산
건새우:중국산	건미역(미역:국내산, 천일염:호주산)	후랑크(돈육,계육):국내산
녹두, 완두콩: 중국산	바지락살, 새우살, 홍합살 : 중국산	미트볼(계육):국내산
북어채:러시아산	깍두기(고춧가루):중국산	소라살:세네갈산
땅콩가루, 콩가루:중국산	소시지(닭고기):국내산	우렁살:국내산