1월 식단표

결재			

구분	1월 1일 월요일	1월 2일 화요일	1월 3일 수요일	1월 4일 목요일	1월 5일 금요일	1월 6일 토요일	1월 7일 일요일
아침	백미밥/야채죽 소고기무국 감자곤약조림 고사리볶음 알배기나물 김치	백미밥/야채죽 어묵국 두부너비아니조림 새송이브로컬리볶음 고들빼기 김치	백미밥/야채죽 북어해장국 동그랑땡전 감자채볶음 부추생채 김치	백미밥/야채죽 콩나물국 계란찜 호박볶음 무짠지채무침 김치	백미밥/야채죽 곰탕 미트볼강정 새송이브로컬리볶음 취나물 김치	백미밥/야채죽 콩가루배추국 너비아니조림 올밤묵무침 부추생채 김치	백미밥/야채죽 들깨버섯탕 계란찜 호박볶음 무짠지채무침 김치
점심	흑미밥/땅콩아몬드죽 사골떡국 돈육짜장볶음 호박볶음 숙주나물 김치	흑미밥/소고기죽 건새우아욱국 닭살깻잎볶음 우엉채조림 청경채무침 김치	흑미밥/닭죽 어묵국 두부조림 탕수강정 톳나물무침 김치	흑미밥/새우살죽 김치찌개 한식잡채 볼어묵조림 모둠채소겉절이 김치	흑미밥/소고기죽 건새우아욱국 치킨가스 청포묵무침 청경채무침 김치	흑미밥/바지락살죽 무채국 소고기버섯덮밥소스 고로케튀김 상추치커리무침 김치	흑미밥/새우살죽 콩나물김치국 생선가스 느타리호박볶음 다시마채초장무침 김치
저녁	백미밥/단호박죽 얼갈이미소장국 닭가슴살스크램블 해물무조림 참나물무침 김치	백미밥/흑임자죽 비지찌개 함박스테이크조림 미역줄기볶음 근대된장나물 김치	백미밥/매생이죽 청국장 돈육갈비맛찜 무생채 시금치나물 김치	백미밥/계란부추죽 미역국 돈육청경채볶음 우거지지짐 깻잎지 김치	백미밥/흑임자죽 소고기해장국 연두부찜 오복지 콩나물무침 김치	백미밥/표고버섯죽 시래기된장국 닭가슴살조림 파래볶음 배추나물 김치	백미밥/닭가슴살죽 미역국 돈육청경채볶음 근대된장나물 유부맛살냉채 김치
구분	1월 8일 월요일	1월 9일 화요일	1월 10일 수요일	1월 11일 목요일	1월 12일 금요일	1월 13일 토요일	1월 14일 일요일
아침	백미밥/야채죽 건새우무국 잡채어묵조림 건파래볶음 치커리무침 김치	백미밥/야채죽 아욱국 계란찜 고사리볶음 오이지 김치	백미밥/야채죽 사골곰탕 함박파인조림 감자채볶음 청경채무침 김치	백미밥/야채죽 시금치된장국 메추리알장조림 어묵채볶음 배추나물 김치	백미밥/야채죽 얼갈이국 치킨너겟강정 우엉채조림 숙주무침 김치	백미밥/야채죽 호박순두부국 계란야채볶음 근대된장나물 도시락맛김 김치	백미밥/야채죽 들깨감자국 미트볼조림 올밤묵무침 양파장아찌 김치
점심	흑미밥/소고기죽 시래기국 닭갈비 도토리묵상추무침 콩나물무침 김치	흑미밥/매생이죽 북어해장국 돈육춘장볶음 팽이미역줄기볶음 숙주무침 김치	흑미밥/새우살죽 두부팽이된장국 모둠장조림 맛살해파리냉채 시금치나물 김치	흑미밥/홍합살죽 미역국 소불고기 얼갈이들깨나물 오복지 김치	흑미밥/소고기죽 다시마무채국 돈육바베큐소스조림 건새우마늘쫑볶음 오이무침 김치	흑미밥/닭죽 어무국 찜닭 실곤약무침 청경채나물 김치	흑미밥/새우살죽 북어콩나물국 제육볶음 단호박샐러드 양배추쌈 김치
저녁	백미밥/땅콩죽 순두부찌개 깐풍기 해물감자조림 돗나물조장 김치	백미밥/버섯죽 육개장 해물완자전 고구마샐러드 세발나물생채 김치	백미밥/단호박죽 계란국 마파두부소스 물만두튀김 짜사이무침 김치	백미밥/표고닭죽 콩나물국 생선가스 곤약우엉조림 미나리생채 김치	백미밥/흑임자죽 닭개장 분홍소시지볶음 청포묵&양념간장 치커리상추무침 김치	백미밥/매생이죽 유부장국 카레덮밥소스 새송이볶음 참나물오리엔탈무침 김치	백미밥/들깨죽 홍합살미역국 두부조림 멸치견과류볶음 부추생채 김치
날짜	1월 15일 월요일	1월 16일 화요일	1월 17일 수요일	1월 18일 목요일	1월 19일 금요일	1월 20일 토요일	1월 21일 일요일
아침	백미밥/야채죽 청국장 메추리알조림 청경채나물 오이지 백김치	백미밥/야채죽 미역국 너비아니조림 감자샐러드 얼갈이나물 김치	백미밥/야채죽 닭곰탕 해물완자전 멸치볶음 고들빼기무침 백김치	백미밥/야채죽 우거지국 계란찜 호박볶음 젓갈무말랭이무침 김치	백미밥/야채죽 콩가루배추국 떡갈비조림 가지볶음 참나물생채 백김치	백미밥/야채죽 시래기국 소세지전 두부쑥갓무침 도시락맛김 김치	백미밥/야채죽 바지락살미역국 계란볶음 파래볶음 치커리유자무침 김치
점심	흑미밥/소고기죽 건새우무국 훈제오리주물럭 올밤묵무침 부추양파겨자무침 김치	흑미밥/매생이죽 아욱된장국 돈육춘장볶음 무나물볶음 콩나물무침 김치	흑미밥/홍합죽 들깨무채국 갈비맛찜 얽지새송이조장무침 시금치나물 김치	흑미밥/닭죽 콩나물밝은국 닭고기김치볶음 미역줄기볶음 오이양파무침 김치	흑미밥/소고기죽 청국장찌개 동태시금치전 도토리묵&양념장 상추겉절이 김치	흑미밥/닭죽 해물순두부국 돈채표고볶음 감자조림 세발나물무침 김치	흑미밥/새우살죽 북어두부탕국 닭고기장조림 꼬시래기곤약무침 숙주나물 김치
저녁	백미밥/흑임자죽 감자계란국 자장덮밥소스 해물볶음우동 깍둑단무지 김치	백미밥/버섯죽 육개장 함박스테이크조림 파래무침 맑은참나물 김치	백미밥/단호박죽 근대된장국 두부조림 감자채볶음 부추생채 김치	백미밥/바지락살죽 소고기버섯국 한식잡채 만두강정 깻잎지 김치	백미밥/흑임자죽 홍합미역국 오닭볶음 건새우마늘쫑볶음 콩나물무침 김치	백미밥/매생이죽 소고기얼갈이국 팝콘치킨강정 느타리호박볶음 우거지지짐 김치	백미밥/브로콜리죽 어묵국 생선가스 후랑크볶음 청경채겉절이 김치
날짜	1월 22일 월요일	1월 23일 화요일	1월 24일 수요일	1월 25일 목요일	1월 26일 금요일	1월 27일 토요일	1월 28일 일요일
아침	백미밥/야채죽 된장찌개 해물동그랑땡 우엉채땅콩조림 쑥갓나물 김치	백미밥/야채죽 얼갈이된장국 모둠장조림 미역줄기볶음 봄동무침 김치	백미밥/야채죽 소고기무국 계란찜 호박볶음 오복지 김치	백미밥/야채죽 북어국 잡채어묵조림 명치견과류볶음 오이도라지무침 김치	백미밥/야채죽 아욱된장국 분홍소시지볶음 파래볶음 브로컬리흑임자무침 김치	백미밥/야채죽 바지락미역국 떡갈비조림 표고무나물 부추생채 김치	백미밥/야채죽 사골곰탕 스크램블 청경채나물 고춧잎장아찌 김치
점심	흑미밥/매생이죽 콩나물맑은국 소불고기 건새우마늘쫑볶음 물파래무생채 김치	흑미밥/소고기죽 육개장 미트볼강정 근대나물 맛살콘샐러드 김치	흑미밥/새우살죽 시금치토장국 숯불향제육볶음 미나리숙주나물 미역무침 김치	흑미밥/들깨죽 버섯맑은국 닭고기단호박조림 올밤묵&양념소스 짜사이무침 김치	흑미밥/소고기죽 어묵국 돈육김치볶음 고구마샐러드 오이무침 김치	흑미밥/닭죽 배추국 순살닭볶음탕 오이지 시금치나물 김치	흑미밥/새우살죽 김치국 돈가스&소스 실곤약마요무침 세발나물겉절이 김치
저녁	백미밥/참깨죽 북어감자국 잔멸치조림 김치볶음&두부 오이송송무침 김치	백미밥/계살죽 계란국 카레덮밥소스 마카로니샐러드 돗나물&초장 김치	백미밥/단호박죽 순두부새우젓국 대구콩나물찜 베이컨감자볶음 맑은참나물 김치	백미밥/브로콜리죽 건새우무국 메추리알조림 꼬마김말이튀김 정경채겉절이 김치	백미밥/흑임자죽 소고기해장국 두부깐풍조림 새송이볶음 간장깻잎지 김치	백미밥/매생이죽 유부장국 하이라이스 물만두튀김 오이송송무침 김치	백미밥/계란부추죽 근대된장국 돈채피망볶음 가지굴소스볶음 콩나물무침 김치
날짜	1월 29일 월요일	1월 30일 화요일	1월 31일 수요일				
아침	백미밥/야채죽 북어해장국 메추리알조림 젓갈무채무침 오이생채 김치	백미밥/야채죽 홍합살미역국 잔멸치마늘쫑볶음 소시지볶음 얼갈이나물 김치	백미밥/야채죽 닭곰탕 한입동그랑땡 우엉채조림 쑥갓들깨나물 김치				
점심	흑미밥/닭죽 콩나물국 찜닭 사각어묵볶음 세발나물무침 김치	흑미밥/매생이죽 시금치된장국 제육볶음 양배추쌈 미역줄기볶음 김치	흑미밥/새우버섯죽 북어계란국 묵은지닭볶음 맛살샐러드 치커리유자생채 김치				
저녁	백미밥/단호박죽 계란국 짜장덮밥소스 탕수육&소스 짜사이무침 김치	백미밥/흑임자죽 순두부찌개 생선가스 엄지새송이조림 배추나물 김치	백미밥/들깨죽 육개장 두부조림 정포묵무침 깻잎지 김치				