소망의 집 건강식단 차림표



	월	화[설날]	수	목	금	토	일
	01월 31일	02월 01일	02월 02일	02월 03일	02월 04일	02월 05일	02월 06일
아 침	흰밥/보리밥 누룽지탕 계란장조림 무짠지채무침 깻순나물 배추김치	흰밥/보리밥 콩비지찌개 새우살동그랑땡 낙지젓무침 무생채 배추김치	흰밥/보리밥 소고기배추국 섭산적구이 감자조림 김자반 배추김치	흰밥/보리밥 차돌박이된장찌개 곤약메란장조림 무짠지채무침 구이김 배추김치	흰밥/보리밥 누룽지탕 잡채해물완자 도토리묵김치무침 오이지무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기무국 두부양념조림 오징어젓무침 백김치 배추김치	흰밥/보리밥 누룽지탕 닭살데리야끼볶음 브로콜리/초장 유채나물무침 배추김치
점 심	흰밥/보리밥 소고기미역국 돼지갈비찜 애호박볶음 얼갈이겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 떡만두국 동태전/깻잎전 더덕무침 백김치 배추김치	흰밥/보리밥 바지락콩나물국 돼지수육보쌈 상추/쌈장 무생채 배추김치	흰밥/보리밥 북어해장국 코다리양념조림 미니새송이볶음 열무겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 참치김치찌개 소고기숙주볶음 물미역/초장 시래기지짐 배추김치	흰밥/보리밥 냉이된장국 닭간장볶음 청포묵김가루무침 참나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 맑은콩나물국 꽁치김치조림 표고버섯볶음 파래무침 배추김치
간 식	딸기	오색경단/수정과	연양갱/요구르트	사과비피더스	치즈케익/요구르트	플레인요거트	찐고구마/요구르트
저 녁	흰밥/보리밥 소고기우거지탕 임연수구이 가지볶음 도라지오이무침 배추김치	흰밥/보리밥 건새우아욱된장국 소불고기 잡채 콩나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 굴무국 오색꼬치전 청포묵야채무침 오복지무침 배추김치	흰밥/보리밥 어묵무국 너비아니구이 감자조림 콩나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 맑은홍합탕 함박스테이크/소스 브로콜리야채볶음 무짠지채무침 배추김치	흰밥/보리밥 라면 (안성탕면) 물만두찜 치자단무지 배추김치	흰밥/보리밥 두부김치국 계란장조림 느타리들깨볶음 냉이된장무침 배추김치
간 식	블루베리요거트	식혜	플레인요거트	황도	포도비피더스	율무차	귤

	월	화	수	목	금	토	일
	02월 07일	02월 08일	02월 09일	02월 10일	02월 11일	02월 12일	02월 13일
아 침	흰밥/보리밥 맑은콩나물국 소고기메란장조림 오이지무침 돌자반 배추김치	흰밥/보리밥 맑은미역국 꽁치무조림 숙주무침 구이김 배추김치	흰밥/보리밥 청국장찌개 맛살스크램블에그 참나물무침 오징어젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 황태해장국 베이컨팽이버섯볶음 애호박나물 오복지무침 배추김치	흰밥/보리밥 두부김치찌개 소세지야채볶음 아몬드멸치볶음 돌나물/초장 배추김치	흰밥/보리밥 소고기미역국 두부양념조림 가지나물 돌자반 배추김치	흰밥/보리밥 콩비지찌개 메란장조림 매콤감자조림 콩나물무침 배추김치
점 심	흰밥/보리밥 돼지김치찌개 삼치구이 울방개묵무침 섬초무침 배추김치	흰밥/보리밥 달래된장찌개 치킨텐더/소스 단호박샐러드 도라지오이무침 배추김치	흰밥/보리밥 북어계란국 제육고추장불고기 양배추쌈/쌈장 아삭고추된장무침 배추김치	흰밥/보리밥 돈등뼈해장국 고구마고로케 감자조림 얼갈이겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 소고기미역국 춘천닭갈비 마카로니콘샐러드 파래무침 배추김치	흰밥/보리밥 부대찌개 야채계란찜 어묵야채볶음 시금치들깨무침 배추김치	흰밥/보리밥 차돌된장찌개 동그랑땡전 미니새송이볶음 봄동된장무침 배추김치
간 식	베이비슈/요구르트	딸기요거트	밤꿀호떡/요구르트	베리믹스비피더스	녹차크림롤/요구르트	요러브	포도비피더스
저 녁	흰밥/보리밥 소고기무국 계란말이 연두부&양념장 콩나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 순두부찌개 해물완자전 청경채버섯볶음 무나물 배추김치	흰밥/보리밥 근대된장국 고등어카레구이 굴소스가지볶음 쑥갓나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 짜장덮밥 파계란국 얇은피납작만두 단무지무침 배추김치	흰밥/보리밥 냉이된장국 참치야채볶음 감자채볶음 유채나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 호박고추장찌개 두부스테이크/소스 봄동나물무침 오이무침 배추김치	흰밥/보리밥 매콤콩나물국 떡갈비야채볶음 방풍나물 우엉조림 배추김치
간 식	사과쥬스	바나나	복숭아요거트	검은참깨두유	사과비피더스	식혜	황도

	월	화	수	목	금	토	일
	02월 14일	02월 15일	02월 16일	02월 17일	02월 18일	02월 19일	02월 20일
아 침	흰밥/보리밥 누룽지탕 돈민찌가지볶음 버섯야채볶음 오징어젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 북어계란국 연두부/양념장 브로콜리새우볶음 섬초무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기미역국 조기양념찜 새송이버섯볶음 매콤콩나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 쑥갓어묵탕 날치알계란찜 감자조림 돌나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 누룽지탕 너비아니구이 구이김 낙지젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 순두부백탕 소고기장조림 감자채볶음 무짠지무침 배추김치	흰밥/보리밥 얼갈이된장국 꽁치김치조림 가지나물 오이무침 배추김치
점 심	흰밥/보리밥 황태해장국 돼지김치볶음 두부찜 숙주나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 감자옹심이 계란말이 굴소스가지볶음 도라지오이무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기육개장 감자전 청포묵야채무침 봄동겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 소고기배추국 고등어무조림 잡채어묵볶음 섬초무침 배추김치	흰밥/보리밥 맑은콩나물국 불고기당면볶음 두부부침/달래장 열무겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 호박새우젓국 닭살데리야끼볶음 청포묵김가루무침 브로콜리/초장 배추김치	흰밥/보리밥 바지락무국 떡갈비야채볶음 애호박볶음 콩나물무침 배추김치
간 식	마가렛/요구르트	복숭아요거트	안흥찐빵/요구르트	사과비피더스	찐계란/요구르트	플레인요거트	수수부꾸미/요구르트
저 녁	흰밥/보리밥 열무된장국 훈제오리야채볶음 양파부추무침 쌈무 배추김치	흰밥/보리밥 순두부백탕 꽁치무조림 파프리카버섯볶음 얼갈이된장무침 배추김치	흰밥/보리밥 맑은미역국 순살닭볶음탕 유채나물무침 파래김자반 배추김치	흰밥/보리밥 청국장 간장돼지불고기 상추치커리무침 참나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 호박새우젓국 임연수구이 호박느타리볶음 파래무침 배추김치	흰밥/보리밥 라면 (안성탕면) 물만두찜 치자단무지 배추김치	흰밥/보리밥 참치김치찌개 소고기숙주볶음 연두부/양념장 오복지무침 배추김치
간 식	단호박찜	율무차	요러브	소고기스프	포도비피더스	칼슘두유	식혜

	월	화	수	목	금	토	일
	02월 21일	02월 22일	02월 23일	02월 24일	02월 25일	02월 26일	02월 27일
아 침	흰밥/보리밥 소고기된장찌개 두부양념조림 시금치무침 구이김 배추김치	흰밥/보리밥 돼지김치찌개 계란찜 어묵야채볶음 쑥갓나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 얼큰소고기무국 참치야채볶음 브로콜리&초장 돌자반 배추김치	흰밥/보리밥 황태해장국 메란장조림 매콤감자조림 무생채 배추김치	흰밥/보리밥 쑥갓어묵국 돈민찌가지볶음 숙주나물 명란젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 콩비지찌개 부추해물완자 쑥갓두부무침 오이지무침 배추김치	흰밥/보리밥 맑은두부콩나물국 계란장조림 연두부/양념장 구이김 배추김치
점 심	흰밥/보리밥 소고기미역국 동태무조림 도토리묵/양념장 백김치 배추김치	흰밥/보리밥 북어해장국 꽈리돈육메란장조림 애호박볶음 오이달래무침 배추김치	흰밥/보리밥 두부김치찌개 생선까스/소스 고구마샐러드 치커리사과생채 배추김치	흰밥/보리밥 청국장찌개 돼지파채불고기 양배추,다시마/쌈장 상추겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 닭곰탕 메밀전병 파래무침 열무겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 시금치된장국 옛날소세지전 두부양념조림 봄동겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 근대된장국 소고기채버섯볶음 도토리묵야채무침 애호박볶음 배추김치
간 식	단팥크림빵/요구르트	블루베리요거트	카스타드/요구르트	딸기요거트	연양갱/요구르트	사과비피더스	베이비슈/요구르트
저 녁	흰밥/보리밥 바지락순두부찌개 녹두전 브로콜리맛살볶음 돌나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 건새우아욱된장국 코다리양념조림 부추전 콩나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 유채된장국 간장닭볶음 청포묵야채무침 섬초무침 배추김치	흰밥/보리밥 물만두계란국 꽁치김치조림 아몬드멸치볶음 시래기지짐 배추김치	흰밥/보리밥 매콤콩나물국 떡갈비야채볶음 감자채볶음 물미역/초장 배추김치	흰밥/보리밥 얼큰소고기무국 어묵맛살볶음 느타리들깨볶음 도라지오이무침 배추김치	흰밥/보리밥 호박고추장찌개 너비아니구이 아몬드멸치볶음 오징어젓무침 배추김치
간 식	베리믹스비피더스	오뜨/요구르트	요러브	꿀호떡/요구르트	귤	검은콩두유	플레인요거트

* 원 산 지 안 내 *

* 쌀- 밥,죽,누룽지 (국내산) / 배추김치(배추:국산,고춧가루:국내산) ,얼갈이겉절이(얼갈이배추:국내산,고춧가루:국내산)

* 소고기-국거리(국내산-한우,호주산),소불고기,소장조림용(호주산),/돼지고기-국내산/닭고기-곰탕용,볶음용(국내산) / 오리고기-주물럭,훈제오리(국내산)

* 고등어(노르웨이산) /동태(러시아산)/꽃게(중국산)/조기(중국산)/임연수(러시아산)/꽁치통조림(대만산)/콩-콩비지,두부,콩국수,순두부(외국산)/다슬기(중국산)

* 돈까스-돈육(등심:국산)/생선까스-북방네덜란드산/떡갈비-돈육(국산)/치킨봉,치킨텐더,치킨윙-닭고기(국산)/비엔나소세지-돈육(국산),돈지방(국산),닭고기(국산)

-상기식단은 재료수급에 따라 변경될 수 있습니다-