

주간식단표

2025년 1월 2주 식단표							
일자	1/6 (월)	1/7 (화)	1/8 (수)	1/9 (목)	1/10 (금)	1/11 (토)	1/12 (일)
생신자							한응노미
아침	누룽지탕 잡곡밥/영양죽 소장조림 단배추겉절이 파래자반 김치	북어미역국 잡곡밥/영양죽 방어조림 콩나물무침 오이양파무침 김치	소고기미역국 잡곡밥/영양죽 홍새우살볶음 가지무침 오복지무침 김치	두부재첩국 잡곡밥/영양죽 닭데리아끼볶음 깻잎순양념무침 단호박샐러드 김치	표고버섯무국 잡곡밥/영양죽 돈장조림 가지무침 파래자반 김치	들깨무채국 잡곡밥/영양죽 닭간장조림 햄감자채볶음 오복지 김치	소고기미역국 잡곡밥/영양죽 연두부/간장 열무된장무침 파래자반 김치
	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치
점심	두부된장국 잡곡밥/당근죽 소불고기 봄동겉절이 감자조림 김치	오징어무국 잡곡밥/흑임자죽 훈제오리/쌈무 유채겉절이 감자샐러드 김치	오뎅탕 잡곡밥/계란죽 닭도리탕 부추겉절이 툇두부무침 김치	동태탕 잡곡밥/옥수수죽 야채순대볶음 단배추겉절이 메추리알파리장조림 김치	참치김치찌개 잡곡밥/당근죽 수제돈까스/소스 꽃맛샐러드 무생채 김치	두부된장국 잡곡밥/흑임자죽 돼지불고기 동초겉절이 고구마샐러드 김치	떡만두국 잡곡밥/계란죽 동그랑땡전 애호박볶음 시래기된장무침 김치
	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치
저녁	들깨무채국 잡곡밥/참치죽 마파두부 시금치무침 표고버섯당근볶음 김치	참치국 잡곡밥/단호박죽 돈장조림 새송이양파볶음 로메인겉절이 김치	북어무채국 잡곡밥/카레죽 고등어무조림 도토리묵무침 콩나물무침 김치	떡국 잡곡밥/참치죽 소민씨볶음 쪽파겉절이 꼬시래기초무침 김치	순두부백탕 잡곡밥/단호박죽 오징어볶음 마늘쫄초무침 미나리나물 김치	두부된장국 잡곡밥/카레죽 삼치무조림 우영채조림 숙주무침 김치	바지락칼국수 잡곡밥/옥수수죽 소감자조림 고사리볶음 무들깨볶음 김치
	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치
간식	카스테라.두유 요플레	우유빵.주스 두유	붕어빵.엔요 요플레	바나나.두유 주스	삶은계란.주스 요플레	바나나.엔요 두유	계절과일.두유 요플레
	*당뇨식-제로요거트/뉴케어	*당뇨식-우유/무가당두유	*당뇨식-제로요거트/뉴케어	*당뇨식-우유/무가당두유	*당뇨식-제로요거트/뉴케어	*당뇨식-우유/무가당두유	*당뇨식-우유/뉴케어

*위 식단은 식재료 수급에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

*쌀, 김치, 돼지고기, 소고기, 닭고기, 오리고기 모두 국내산만 사용합니다. (두부:외국산, 콩류:국내산)