

1월 식단표

	월	화	수	목	금	토
일					1	2
오전간식					감자떡	천마차
중식					떡국 고추장제육볶음 전통잡채 얼갈이된장무침 배추김치	경상도식쇠고기무국 생선구이 민짜김치볶음 계절나물 배추김치
오후간식					단팔죽	찜빵
석식						
	4	5	6	7	8	9
오전간식	울무차	천마차	생강차	단호박마차	찜계란	대추차
중식	된장국 돈육데리야끼조림 중화풍배추볶음 유부맛살무침 배추김치	해장국 생선구이 김치어묵조림 온두부 배추김치	파계란국 돈채피망볶음 건고구마순조림 계절나물 배추김치	된장국 뼈없는닭갈비 카레감자채볶음 삼색숙주무침 배추김치	북어미역국 돈육버섯불고기 전통잡채 불동겉절이 배추김치	닭개장 생선무조림 어묵양파볶음 계절나물 배추김치
오후간식	크리스피롤/주스	오예스/두유	요플레/미니과자	비피더스	밤만쥬	카스타드/요구르트
석식	맑은호박전국 오징어감자조림 새송이버섯 얼갈이겉절이 배추김치	시원무국 순대야채볶음 다시마튀각 단무지무침 배추김치	닭미역국 멸치무우지짐 새발나물무침 마카로니샐러드 배추김치	선지해장국 콩고기볶음 연두부&양념장 물파래무침 배추김치	콩치추어탕 스크램블에그 햄브로콜리볶음 계절나물 배추김치	
	11	12	13	14	15	16
오전간식	천마차	쌍화차	대추차	단호박마차	울무차	생강차
중식	순두부탕 짜장닭볶음 푸실리고추장파스타 유부숙주무침 포기김치	맑은황태국 제육볶음 양배추숙쌈 수제강된장 포기김치	장터국밥 고등어구이 표고버섯볶음 계절나물 포기김치	콩나물국 돈채피망볶음 불어묵조림 무생채 포기김치	버섯매운탕 생선소스구이 감자곤약조림 계절나물 포기김치	미소장국 카레소스 한입만두강정 단무지무침 포기김치
오후간식	미니과자/두유	초코파이/요구르트	비피더스	밤만쥬	오예스/주스	찜빵/두유
석식	우거지감자찌개 생선까스&소스 맛살양배추볶음 미역초무침 포기김치	된장국 부대볶음 연근겉절이 계절나물 포기김치	닭곰탕+당면 김치전 감자채볶음 불동나물 포기김치	마늘미역국 참치살무조림 건나물볶음 두부야채무침 포기김치	돼지김치찌개 완자볶음 무청새우젓지짐 게맛살샐러드 포기김치	
	18	19	20	21	22	23
오전간식	울무차	단호박마차	천마차	쌍화차	과일	대추차
중식	감자계란국 제육볶음 미역줄기볶음 미나리무생채 포기김치	콩나물국 생선구이 소세지야채볶음 계절나물 포기김치	된장국 닭볶음탕 무나물볶음 미역초무침 포기김치	두부김치국 간장불고기 푸실리게찜조림 계절나물 포기김치	우거지감자찌개 생선양념조림 어묵잡채 계절나물 포기김치	순두부찌개 모듬장조림 시래기볶음 숙주무침 포기김치
오후간식	초코파이/두유	밤만쥬	카스타드/주스	생신다과	미니과자/요구르트	찜빵
석식	돈육김치찌개 물파래옥수수전 피망어묵조림 불동겉절이 포기김치	된장국 야채계란찜 연두부&양념장 멕시코샐러드 포기김치	맑은감자국 민짜두부조림 스파게티 오이피클 포기김치	채개장 계란야채볶음 표고맛살볶음 도토리묵무침 포기김치	북엇국 짜장소스 비빔만두 오이생채 포기김치	
	25	26	27	28	29	30
오전간식	천마차	생강차	울무차	쌍화차	비피더스	카스타드/두유
중식	된장국 고등어구이 베이컨호박볶음 느타리초무침 포기김치	고추장찌개 돈육숙주볶음 멸치무지짐 콩양배추샐러드 포기김치	어묵국 묵은지닭찜 온두부 물파래무침 포기김치	뼈없는감자탕 가지미구이 탕평채 계절나물 포기김치	쇠고기미역국 돼지갈비양념찜 잡채 불동겉절이 포기김치	다시마국 닭살고추장볶음 시래기지짐 계절나물 포기김치
오후간식	오예스/두유	밤만쥬/주스	찜빵	비피더스	크리스피롤/두유	오프/주스
석식	추어탕 콩나물찜 연두부&양념장 말랑콩조림 포기김치	선짓국 감자고추장조림 도라지개볶음 해초샐러드 포기김치	청국장찌개 백순대볶음 우영곤약채조림 모듬야채무침 포기김치	영양탕 해물야채전 다시마튀각 콩나물부추무침 포기김치	맑은감자국 마파두부 팽이버섯줄기볶음 오이지무침 포기김치	