

1 월 식단표 (중식&간식)

요일	월	화	수	목	금	토
날짜			1	2	3	4
메뉴 & 간식			신 정	잡곡밥 호박고추장국 돈육버섯볶음 열무나물 김구이 포기김치	잡곡밥 북어국 삼치무조림 두부구이 물미역&초장 포기김치	잡곡밥 두부된장찌개 쇠고기장조림 파리고추볶음 감자조림 포기김치
				찐고구마, 두유	삶은계란, 식혜	바나나, 요플레
날짜	6	7	8	9	10	11
메뉴 & 간식	잡곡밥 시래기국 돈육김치볶음 애호박나물 오이무침 백김치	잡곡밥 들깨미역국 고등어무조림 숙주무침 연두부&양념장 포기김치	잡곡밥 김치콩나물국 돈육장조림 도라지나물 양배추샐러드 포기김치	잡곡밥 두부된장찌개 고구마닭조림 물파래무침 얼갈이나물 포기김치	잡곡밥 순두부찌개 메추리알장조림 가지볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 팽이버섯된장국 근대된장무침 두부조림 숙주미나리무침 포기김치
	궁중떡볶이	찐감자, 요구르트	양송이스프, 모닝빵	붕어빵, 사과주스	바나나, 카스테라	토마토
날짜	13	14	15	16	17	18
메뉴 & 간식	잡곡밥 시금치된장국 간장제육불고기 감자채볶음 봄동무침 포기김치	잡곡밥 호박새우젓국 닭볶음탕 어묵볶음 양배추쌈&쌈장 포기김치	잡곡밥 고추장버섯찌개 삼치구이 아삭이고추무침 무나물 포기김치	잡곡밥 아욱국 닭안심야채조림 실곤약무침 세발나물무침 포기김치	잡곡밥 청국장찌개 코다리무조림 시금치나물 감자샐러드 포기김치	잡곡밥 육개장 새우부추전 오징어젓 고구마샐러드 포기김치
	김치전	단호박찜, 쌀음료	단팔죽	물만두, 망고주스	핫도그, 두유	크림빵, 주시콜
날짜	20	21	22	23	24	25
메뉴 & 간식	잡곡밥 육개장 오이양파무침 감자조림 요플레 포기김치	잡곡밥 들깨무채국 가자미구이 연근조림 양념깻잎지 포기김치	잡곡밥 맑은콩나물국 제육볶음 상추&쌈장 콘샐러드 포기김치	<선택식> 잡곡밥 떡국 섭산적구이 잡채 꿀떡 포기김치	설 연휴	설날
	단호박죽	짜장떡볶이	왕만두, 쌀음료	단팔빵, 요구르트		
날짜	27	28	29	30	31	2/1
메뉴 & 간식	대체공휴일	잡곡밥 설렁탕&소면사리 청포묵무침 호박나물 요구르트 깍두기	잡곡밥 홍합살미역국 돈육채볶음 새송이버섯나물 무생채 포기김치	잡곡밥 다시마무국 고등어구이 오징어젓 숙주무침 포기김치	잡곡밥 콩비지찌개 돈육호박볶음 참나물무침 느타리버섯나물 포기김치	잡곡밥 도토리묵국 고등어구이 어묵볶음 오이무침 포기김치
		해물파전	모닝빵, 포도주스	식빵, 우유	찐빵, 요구르트	슈크림붕어빵, 두유

※ 상기 식단은 식재료 수급상황에 따라 변동 될 수 있습니다

※ 위생적이고 질 좋은 식사제공을 위해 최선의 노력을 다하겠습니다

학수정데이케어센터