

2026년 1월 식단표

일 자				1/1(목)	1/2(금)	1/3(토)
				야채죽	야채죽	야채죽
중 식				백미밥 떡국 소불고기 돈육잡채 무우나물 배추김치	백미밥 어묵국 간장불고기 가지볶음 제철나물 배추김치	백미밥 근대된장국 제육볶음 무생채 호박볶음 배추김치
				백미밥 청국장 민대구조림 천사채샐러드 오이무침 배추김치	백미밥 오징어묵국 닭살야채볶음 시래기지짐 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 채개장 하이라이스 콩자반 제철나물 배추김치
				비피더스	두유	과일음료
일 자	1/5(월)	1/6(화)	1/7(수)	1/8(목)	1/9(금)	1/10(토)
중 식	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
	백미밥 북어무국 간장불고기 청포묵김무침 버섯야채볶음 배추김치	백미밥 채개장 닭갈비 도토리묵무침 어묵볶음 배추김치	백미밥 소고기미역국 불고기 한식잡채 들깨무우나물 배추김치	백미밥 계란국 돈육장조림 호박볶음 열무나물 배추김치	백미밥 콩나물국 햄야채볶음 무생채 실곤약야채무침 배추김치	백미밥 김치국 부추산적 감자조림 시금치무침 배추김치
	백미밥 어묵국 호박볶음 토란대볶음 시금치나물 배추김치	백미밥 무채들깨국 돈불고기 고사리나물 제철나물 배추김치	백미밥 오징어묵국 닭살장조림 근대된장무침 천사채무침 배추김치	백미밥 맑은배추국 돈육짜장 도토리묵무침 단무지 배추김치	백미밥 봄동된장국 닭살볶음탕 마늘쫄볶음 제철나물 배추김치	백미밥 유부맑은국 간장불고기 시래기된장지짐 제철나물 배추김치
	두유	감자또는 고구마	과일음료	비피더스	요플레	두유
일 자	1/12(월)	1/13(화)	1/14(수)	1/15(목)	1/16(금)	1/17(토)
중 식	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
	백미밥 어묵탕 돈육불고기 샐러드 제철나물 배추김치	백미밥 콩나물김치국 닭볶음탕 시금치무침 도토리묵무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 돈육김치찜 숙주나물 양배추볶음 배추김치	백미밥 김치찌개 콩나물불고기 열무나물 야채두부무침 배추김치	백미밥 순두부국 제육볶음 맛살야채무침 제철나물 배추김치	백미밥 시금치된장국 생선까스+타르타르 민찌열무볶음 샐러드 배추김치
	백미밥 북어국 마파두부 감자조림 열무무침 배추김치	백미밥 콩비지찌개 야채계란찜 느타리버섯볶음 제철나물 배추김치	백미밥 봄동된장국 닭살두루치기 어묵볶음 근대무침 배추김치	백미밥 호박맑은국 하이라이스 샐러드 김치볶음 배추김치	백미밥 어묵국 닭살데리야끼 민찌버섯볶음 브로컬리된장무침 배추김치	백미밥 감자국 안동찜닭 실곤약야채무침 꼬마새송이볶음 배추김치
	과일주스	감자또는 고구마	두유	비피더스	요플레	두유
일 자	1/19(월)	1/20(화)	1/21(수)	1/22(목)	1/23(금)	1/24(토)
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
중 식	백미밥 닭곰탕 제육볶음 도토리묵무침 토란대볶음 배추김치	백미밥 배추맑은국 마파두부 감자채볶음 천사채샐러드 배추김치	백미밥 북엇국 닭불고기 감자조림 오이부추무침 배추김치	백미밥 근대된장국 간장불고기 어묵야채볶음 제철나물 배추김치	백미밥 황태무우국 제육볶음 도토리묵무침 제철나물 배추김치	백미밥 아욱된장국 돈육장조림 감자조림 얼갈이무침 배추김치
	백미밥 열무된장국 생선까그+타르타르 가지볶음 실곤약무침 배추김치	백미밥 참치김치찌개 두부조림 오이무침 호박볶음 배추김치	백미밥 근대된장국 돈육짜장 단무지무침 연근조림 배추김치	백미밥 유부장국 비엔나야채볶음 청포묵김무침 표고버섯볶음 배추김치	백미밥 채개장 닭살두루치기 새송이버섯볶음 제철나물 배추김치	백미밥 미역국 돈육김치찜 가지볶음 제철나물 배추김치
	비피더스	삶은계란	과일음료	요플레	두유	비피더스
일 자	1/26(월)	1/27(화)	1/28(수)	1/29(목)	1/30(금)	1/31(토)
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
중 식	백미밥 콩비지찌개 닭볶음탕 봄동무침 호박볶음 배추김치	백미밥 콩나물김치국 간장불고기 파래무침 토란대무침 배추김치	백미밥 우거지국 돈육짜장 단무지무침 제철나물 배추김치	백미밥 근대된장국 닭살야채볶음 느타리버섯볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 감자국 민대구조림 떡갈비야채조림 제철나물 배추김치	백미밥 순두부국 돈육김치찜 시래기된장지짐 제철나물 배추김치
	백미밥 김치국 한식잡채 연근조림 제철나물 배추김치	백미밥 우거지된장국 하이라이스 시래기지짐 제철나물 배추김치	백미밥 감자국 마파두부 청포묵무침 무우생채 배추김치	백미밥 콩비지찌개 민찌두부조림 청경채무침 오이무침 배추김치	백미밥 채개장 닭두루치기 어묵볶음 들깨무우나물 배추김치	백미밥 아욱국 돈육짜장소스 단무지무침 가지볶음 배추김치
	두유	감자또는 고구마	과일음료	비피더스	요플레	과일음료

