

2024 년 1 월 식단표



	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
중식	백미밥 우육탕국 전유어 잡채어묵파리초 볶음 시금치 나물	백미밥 시락국 닭갈비 잔멸치호두볶음 참나물무침	백미밥 냉이된장찌개 고등어김치조림 두부완자전 동초나물	백미밥 동태찌개 계란사태조림 맛살미역줄기볶음 깻잎지	백미밥 소라살들깨미역국 조기구이 잡채 오이사과무침	백미밥 콩가루배추국 우버섯불고기 단호박강낭콩범벅 깻잎지
석식		백미밥 감자수제비국 갈치구이 비엔나메란조림 다시마쌈/젓갈	백미밥 복어무국 우불고기 고구마샐러드 상추겉절이	백미밥 열무된장국 오징어두루치기 베이컨야채볶음 비름나물초무침	백미밥 아귀지리 떡갈비조림 해파리냉채 마늘종들깨볶음	
날짜	8	9	10	11	12	13
중식	백미밥 굴해장국 순살닭도리탕 햄,감자채볶음 궁채지	잡곡밥 복어계란국 삼치무조림 달래두부범벅 참나물무침	백미밥 순두부찌개 쭈삼불고기 연근흑임자샐러드 상추/쌈장	잡곡밥 봄동된장국 적어구이 메란고추조림 다시마채무침	백미밥 오징어국 찹쌀탕수육 계란찜 시금치나물	백미밥 냉이짜글이 돈육콩나물볶음 건새우마늘종무침 가지나물
석식	백미밥 시락국 콩치캔조림 스크램블에그 콩나물무침	백미밥 우동국 돈두루치기 으깬감자범벅 쌈무	백미밥 사골미역국 병어조림 소시지전 세발나물무침	백미밥 새우젓호박국 오리훈제야채볶음 진미무침 부추팽이나물	백미밥 탕국 깻잎불고기 진미마늘종무침 무채나물	
날짜	15	16	17	18	19	20
중식	백미밥 닭개장 코다리시래기조림 동그랑땡전 겨울초나물	잡곡밥 미역국 돈두루치기 새우튀김 삼색냉채	백미밥 해물탕국 계란후라이 콩나물,호박,무 생채,고사리 볶음고추장	잡곡밥 달래된장국 우육장조림 골뱅이야채무침 무채나물	백미밥 건새우시금치국 떡갈비 파채무침 두부양념조림 물미역초무침	백미밥 대구탕 찜닭 야채튀김 취나물무침
석식	백미밥 꽃게탕 가지탕수 메란조림 도라지무침	백미밥 맑은콩나물국 낙불볶음 연두부/달래장 무생채	백미밥 육개장 갈치감자조림 툇두부무침 황도샐러드	백미밥 미역국 순살닭도리탕 고막장 가지들깨무침	백미밥 무뼈해장국 임연수조림 맛살애호박볶음 동초무침	백미밥 숙주소고기국 계란말이 모듬콩조림 시금치나물

날짜	22	23	24	25	26	27
중식	백미밥 들깨배추국 오리주물럭 네모랑땡데리야 끼 부추겉절이	잡곡밥 어묵국 방어조림 단호박카레 도라지사과생채	백미밥 알탕찌개 돈감자조림 메밀전병 물파래무침	잡곡밥 근대국 연어까스/타르 타르 모듬멸치볶음 오이파프리카무 침	백미밥 감자시래기된장 국 우삼겹청경채볶 음 건오징어실채고 추장무침 콩나물무침	백미밥 다슬기국 고등어순살구이 불어묵조림 세발나물무침
석식	백미밥 된장찌개 우육깻순불고기 오미산적 파채겉절이	백미밥 동태탕 두부스테이크 미역줄기볶음 야채피클	백미밥 감자채국 코다리조림 계란찜 물파래무침	백미밥 유부계란국 돈묵살큐브스테 이크 콘샐러드 꼬시래기무침	백미밥 청국장찌개 갈치조림 단호박튀김 돈나물무침	
날짜	29	30	31			
중식	백미밥 옹심이만두국 삼치조림 건취나물볶음 꽃맛살샐러드	잡곡밥 시금치국 훈제족발불고기 해물냉채 물미역나물	백미밥 홍합탕 돈갈비조림 어묵볶음 열무젓갈무침			
석식	백미밥 굴미역국 찜닭 파프리카느타리 볶음 얼갈이무침	백미밥 오징어탕국 대패삼겹파채불 고기 탕평채 오이생채	백미밥 호박고추장찌개 고등어살구이 건새우무조림 봄동냉이나물			

*식당 및 식자재 물류 사정에 의

소고기(호주산) 돼지고기(후지, 사태, 전지, 갈비: 국내산) 닭도리육, 닭가슴살(국내산) 닭정육(브라질산) 두부, 순두부, 연두부(콩: 수입산), 콩치통조림(대만산)

오징어(중국산), 가자미(미국산) 고등어, 삼치 (국내산) 낙지(베트남) 주꾸미(베트남) 동태, 북어채, 코다리, 동태포살(러시아산) 갈치(모로코산), 조기-국내산

배추김치(배추: 중국산, 고추가루: 중국산) 꽃게(중국산), 아귀, 방어-국내산 햄(돈육, 닭: 국내산)함박(닭, 돈육: 국산)돈까스, 탕수육(돈육: 국내산)

미꾸라지(중국산), 오리-국내산 , 쌀-국내산, 맛김치-국내산(고추분-중국산, 배추-국내산)
