



1월 식단표

	일	월	화	수	목	금	토
					1월 1일	1월 2일	1월 3일
중식					만두국 제육볶음 시금치나물 오복채무침	들깨미역국 춘천닭갈비 무나물 오이도라지무침	얼갈이된장국 코다리무조림 취나물볶음 깻잎장아찌
간식						두유	
석식					배추된장국 메추리알조림 숙주나물 구이김	김치콩나물국 잔멸치마늘쫄볶음 근대된장무침 김치도토리묵무침	삼색수제비 연두부/양념장 시금치나물 무말랭이무침
	1월 4일	1월 5일	1월 6일	1월 7일	1월 8일	1월 9일	1월 10일
중식	맑은순두부찌개 닭강자조림 애호박나물 오이부추무침	해물짬뽕국 야채달걀찜 고구마순나물 올방개묵무침	청국장찌개 돈육불고기 얼큰콩나물무침 물미역무침	소고기무국 영양찰밥 시금치나물 구이김	종합어묵무국 닭다리감자조림 숙주나물 물파래무침	맑은감자국 버섯두부양념조림 토란대나물 김자반볶음	김치콩나물국 돈육불고기 고비나물 오이부추무침
간식		요플레	두유	바나나	두유	미니찐빵	
석식	맑은순두부찌개 항박스테이크 애호박나물 오이부추무침	근대된장국 고등어무조림 숙주나물 오복채무침	참치김치찌개 두부스테이크 무나물 오이부추무침	배추된장국 갈치구이 가지나물 짜샤이무침	삼색수제비 해물동그랑땡 애호박나물 오이도라지무침	부대찌개 조기구이 얼큰콩나물무침 매실장아찌	만두국 떡갈비구이 애호박나물 오복채무침
	1월 11일	1월 12일	1월 13일	1월 14일	1월 15일	1월 16일	1월 17일
중식	시래기된장국 메추리알조림 고구마순나물 올방개묵무침	버섯들깨탕 춘천닭갈비 곤드레나물 오이도라지무침	육개장 파리고추찜 취나물볶음 우영채볶음	맑은감자국 제육볶음 토란대나물 물미역초무침	얼큰순두부찌개 모듬해물야채전 근대된장무침 김치도토리묵무침	해물짬뽕국 훈제오리부추무침 곤드레나물 영이나물	잔치국수 골뱅이야채무침 시금치나물 청포묵무침
간식		두유	찐고구마	두유	엔요	두유	
석식	시래기된장국 임연수구이 고구마순나물 올방개묵무침	김치콩나물국 야채달걀말이 시금치나물 옥수수콘샐러드	얼갈이된장국 고등어무조림 시래기나물 깻잎장아찌	단호박죽 메추리알조림 얼큰콩나물무침 무말랭이무침	청국장찌개 임연수구이 숙주나물 오이도라지무침	삼색수제비 어묵불야채볶음 가지나물 물파래무침	근대된장국 삼치무조림 애호박나물 짜샤이무침
	1월 18일	1월 19일	1월 20일	1월 21일	1월 22일	1월 23일	1월 24일
중식	얼큰감자국 돈육불고기 무나물 양념깻잎	해물미역국 버섯두부양념조림 고구마순볶음 들깨연근조림	종합어묵무국 보리비빔밥 (콩나물, 호박나물, 버섯나물, 김가루, 달걀) 봄동겉절이	육개장 어묵야채볶음 곤드레나물 김자반볶음	팽이유부된장국 돈육불고기 얼큰콩나물무침 들깨연근조림	카레라이스 순대야채볶음 시래기나물 무생채나물	맑은순두부찌개 춘천닭갈비 숙주나물 김치도토리묵무침
간식		호빵	비피더스	바나나	두유	요플레	
석식	얼큰감자국 건새우마늘쫄볶음 무나물 양념깻잎	배추된장국 닭강자조림 숙주나물 옥수수콘샐러드	만두국 떡갈비구이 시금치나물 오이도라지무침	근대된장국 삼치무조림 가지나물 올방개묵무침	맑은감자국 두부야채전 취나물볶음 김자반볶음	부대찌개 갈치구이 근대된장무침 오이부추무침	삼색수제비 메추리알조림 시금치나물 매실장아찌
	1월 25일	1월 26일	1월 27일	1월 28일	1월 29일	1월 30일	1월 31일
중식	김치콩나물국 두부스테이크 얼큰콩나물무침 과일샐러드	청국장찌개 제육볶음 취나물볶음 오이부추무침	해물짬뽕국 야채달걀찜 고구마순나물 무생채나물	종합어묵무국 춘천닭갈비 토란대나물 무생채나물	얼큰순두부찌개 잡채 시래기나물 오이도라지무침	버섯들깨탕 닭다리감자조림 고비나물 마카로니샐러드	소고기무국 영양찰밥 얼큰콩나물무침 구이김
간식		두유	요플레	두유	미니찐빵	두유	
석식	김치콩나물국 조기구이 얼큰콩나물무침 과일샐러드	육개장 새우까스 무나물 건파래무침	맑은감자국 코다리무조림 숙주나물 오복채무침	삼색수제비 해물동그랑땡 애호박나물 김자반볶음	얼갈이된장국 임연수구이 얼큰콩나물무침 우영채볶음	건새우미역국 두부양념조림 곤드레나물 봄동겉절이	배추된장국 고등어무조림 가지나물 오복채무침

* 위 식단은 식품수급사정에 따라 또는 후원 부식 입고 사정에 따라 변동될 수 있습니다.

* 김치, 돼지고기, 닭고기 : 국내산 / 소고기 : 호주산을 사용합니다.