

2024년 1월 중식식단표

		월	화	수	목	금	토
		01월 01일	01월 02일	01월 03일	01월 04일	01월 05일	01월 06일
중식	밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	국	팽이두부국	어묵탕	백짬뽕국	순두부백탕	콩나물국	다시마두부국
	찬1	돈육메란조림	오돈불고기	마파두부덮밥	닭볶음탕	통마늘돈육조림	간장찜닭
	찬2	푸실리볶음	동부묵무침	수제장아찌	두부숙갓무침	어묵볶음	실곤약무침
	찬3	오복지무침	숙주나물	콩나물무침	봄동겉절이	미역야채무침	단무지부추무침
	김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치
	간식	두유, 술빵	두유, 사과	두유, 호박시루떡	두유, 호떡	두유, 바나나	두유, 만두
		01월 08일	01월 09일	01월 10일	01월 11일	01월 12일	01월 13일
중식	밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	국	순두부국	홍합살미역국	다시마무침국	콩나물국	팽이계란국	두부새우젓국
	찬1	돈육숙주볶음	갈비양념불고기	뼈없는닭갈비	돈육장조림	고구마닭조림	동그랑땡볶음
	찬2	마카로니샐러드	한식잡채	미역줄기볶음	사각어묵볶음	호박볶음	천사채샐러드
	찬3	물파래무침	무생채	치커리겉절이	미역초무침	숙주나물	무나물
	김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치
	간식	두유, 사인머스켓	두유, 기정떡	두유, 봉어빵	두유, 샌드위치	두유, 굴	두유, 시루떡
		01월 15일	01월 16일	01월 17일	01월 18일	01월 19일	01월 20일
중식	밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	국	들깨미역국	닭곰탕	콩나물국	어묵탕	돈육버섯찌개	홍합탕
	찬1	제육볶음	어묵볶음	오돈불고기	해물짜장덮밥	묵은지닭볶음탕	돈육김치볶음
	찬2	수제장아찌	새우젓호박볶음	건파래볶음	콘샐러드	동부묵김가루무침	온두부찜
	찬3	시래기무조림	봄동겉절이	무생채	콩나물무침	치커리겉절이	물파래무침
	김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치
	간식	두유, 단감	두유, 술빵	두유, 바나나	두유, 카스타드	두유, 배	두유, 송편
		01월 22일	01월 23일	01월 24일	01월 25일	01월 26일	01월 27일
중식	밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	국	비지찌개	콩나물국	부대찌개	맑은미역국	뼈없는감자탕	다시마묵국
	찬1	알마늘돈육조림	닭볶음탕	버섯야채덮밥	돈육숙주볶음	도토리묵무침	간장찜닭
	찬2	호박볶음	들깨무나물	동부묵무침	깻잎지	어묵볶음	두부숙갓무침
	찬3	콩나물무침	치커리생채	린샐러드*오리엔탈	무생채	미역초무침	오이지무침
	김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치
	간식	두유, 사과	두유, 증편	두유, 굴	두유, 술빵	두유, 카스타드	두유, 시루떡
		01월 29일	01월 30일	01월 31일			
중식	밥	기장밥	기장밥	기장밥			
	국	어묵국	순두부백탕	들깨미역국			
	찬1	마파두부덮밥	간장불고기	고구마닭조림			
	찬2	탕평채	마카로니샐러드	어묵야채볶음			
	찬3	오이양파무침	무생채	콩나물무침			
	김치	맛김치	맛김치	맛김치			
	간식	두유, 모닝빵	두유, 굴	두유, 호떡			
원산지표시		*쌀, 찹쌀: 국내산/돼지고기(국내산)/소고기(외국산)/훈제오리(중국산) 닭(뼈, 닭가슴살-국내산/닭정육-브라질산)/콩(두부류, 콩비지-수입산) *수산물: 동태, 코다리, 가자미(러시아산) 고등어(국내산) 오징어(페루산), 꽃게(중국산), 아귀(중국산) *콩(두부류, 콩비지)외국산 *김치: 배추김치(중국산) *식육가공품: 고기산적(돈육, 계육:수입산) 미트볼, 비엔나, 후랑크소세지, 너비아니, 동그랑땡, 합박(계육, 돈육:수입산) *노인평균영양권장량: 열량1600-2000kcal 당질240-300g/단백질45-50g/지질30-55g					
영양사 김이리							