

월간 식단표(2024년 01월)

화도주간보호센터

구분	월(01.01)	화(01.02)	수(01.03)	목(01.04)	금(01.05)	토(01.06)
점심식단	혼합잡곡밥 소고기무국 돈육숙주볶음 고추장어묵볶음 얼갈이무침 포기김치	혼합잡곡밥 부대찌개 코다리무조림 청포묵김무침 상추*세발무침 포기김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 제육볶음 어묵감자조림 불동무침 포기김치	혼합잡곡밥 우거지된장국 찜닭 천사채샐러드 청경채무침 포기김치	혼합잡곡밥 콩나물김치국 오삼불고기 들깨무나물 진미채양배추무침 포기김치	혼합잡곡밥 소고기대파국 돈육김치볶음 실곤약*오리엔탈 모듬겉절이 포기김치
저녁식단	혼합잡곡밥 느타리버섯국 감자당근조림 호박볶음 아채두부무침 포기김치	혼합잡곡밥 김치무국 메알새송이조림 고사리나물 참치샐러드 포기김치	혼합잡곡밥 홍합살무국 김치어묵두부조림 미역줄기양파볶음 도토리묵무침 포기김치	혼합잡곡밥 우렁살된장국 마파두부 아삭이고추된장무침 숙주나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 어묵탕국 가자미구이 강낭콩조림 배추나물 포기김치	혼합잡곡밥 홍합미역국 미트볼*데리 피망어묵볶음 오징어젓무무침 포기김치
오후간식	호빵	제철과일	만두	어묵꼬치	플레인요거트	황도
구분	월(01.08)	화(01.09)	수(01.10)	목(01.11)	금(01.12)	토(01.13)
점심식단	혼합잡곡밥 소고기탕국 돈육김치볶음 강낭콩조림 얼갈이무침 포기김치	혼합잡곡밥 닭곰탕 돈불고기 어묵볶음 청경채무침 포기김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 코다리무조림 도토리묵무침 파래무무침 포기김치	혼합잡곡밥 사골우거지국 닭살감자볶음 진미채양배추무침 불동무침 포기김치	혼합잡곡밥 복어해장국 돈육야채볶음 아삭이고추된장무침 모듬채소겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 부대찌개 안동찜닭 홍합미역국 마카로니콘샐러드 포기김치
저녁식단	혼합잡곡밥 바지락미역국 메알새송이조림 건파래볶음 배추된장무침 포기김치	혼합잡곡밥 호박계란국 고구마만두강정 감자채볶음 가지볶음 포기김치	혼합잡곡밥 김치해장국 오삼불고기 알감자조림 오복채무침 포기김치	혼합잡곡밥 어묵탕국 한식잡채 오이생채 동부묵김무침 포기김치	혼합잡곡밥 바지락순두부국 전채두부조림 어묵고추장볶음 콩나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 버섯샤브국 조기구이 들깨무나물볶음 양념깻잎지무침 포기김치
오후간식	두유&카스타드	떡	고구마	계절과일	두유+초코파이	오픈레&크림산도
구분	월(01.15)	화(01.16)	수(01.17)	목(01.18)	금(01.19)	토(01.20)
점심식단	혼합잡곡밥 복어채무국 돈뽕참스테이크 어묵볶음 얼갈이무침 포기김치	혼합잡곡밥 돈육우거지탕 코다리무조림 오이양파무침 진미채양배추무침 포기김치	혼합잡곡밥 소고기무국 닭불고기 도토리묵무침 미역무초무침 포기김치	혼합잡곡밥 우거지된장국 돈파채불고기 어묵감자볶음 부추무침 포기김치	혼합잡곡밥 소고기탕국 닭갈비 강낭콩조림 모듬겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 오징어양배추국 제육볶음 천사채샐러드 들깨무나물볶음 포기김치
저녁식단	혼합잡곡밥 김치콩나물국 생선까스*타르 햄피망야채볶음 오복채무침 포기김치	혼합잡곡밥 콩나물국 돈육야채볶음 실곤약*오리엔탈 열무무생채 포기김치	혼합잡곡밥 유두부부국 카레라이스 민짜가지볶음 단무지무침 포기김치	혼합잡곡밥 부대찌개 순대볶음 표고무나물볶음 열무나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 바지락미역국 자반고등어구이 붕어묵볶음 물파래무무침 포기김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 알감자조림 한식잡채 해초무침 포기김치
오후간식	바나나우유	딸기요거트	약과	고구마	구운계란	계절과일
구분	월(01.22)	화(01.23)	수(01.24)	목(01.25)	금(01.26)	토(01.27)
점심식단	혼합잡곡밥 복어해장국 돈육청경채볶음 동부묵김무침 얼갈이무침 포기김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 코다리무조림 호박볶음 청경채무침 포기김치	혼합잡곡밥 돈육우거지탕 안동찜닭 미역무초무침 마카로니샐러드 포기김치	혼합잡곡밥 소고기대파국 돈육두르치기 피망어묵볶음 상추*치커리무침 포기김치	혼합잡곡밥 오징어양배추국 오삼불고기 도토리묵무침 오이부추무침 포기김치	혼합잡곡밥 육개장 돈불고기 강낭콩조림 모듬겉절이 포기김치
저녁식단	혼합잡곡밥 근대국 메알새송이조림 어묵볶음 콩나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 우렁된장국 맛살계란볶음 새우멸치*견과(해) 열무나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 계란부추국 하이라이스 감자당근조림 단무지무침 포기김치	혼합잡곡밥 야채샤브국 너비아니*데리 알감자조림 진미채양배추무침 포기김치	혼합잡곡밥 무채콩나물국 가자미구이 미역줄기양파볶음 아삭이고추된장무침 포기김치	혼합잡곡밥 맑은미역국 강된장 민짜가지볶음 무생채 포기김치
오후간식	황도	미니핫도그	어묵꼬치	붕어빵	고구마	계절과일
구분	월(01.29)	화(01.30)	수(01.31)			
점심식단	혼합잡곡밥 소고기무국 궁보기정 동부묵김무침 불동무침 포기김치	혼합잡곡밥 사골우거지국 코다리무조림 그린빈스어묵볶음 청경채무침 포기김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 제육볶음 가지양파볶음 치커리*오리엔탈 포기김치			
저녁식단	혼합잡곡밥 콩나물국 강된장 미역줄기양파볶음 들깨무나물 포기김치	혼합잡곡밥 호박계란국 동그랑땡*데리 감자당근볶음 배추나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 배추된장국 해물콩나물찜 버섯야채볶음 도라지무생채 포기김치			
오후간식	비퍼더스&약과	딸기플레이н	카스타드&우유			



※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : 김치(중국산), 쌀(국내산), 돼지고기(국내산), 닭고기(브라질), 소고기(호주, 뉴질랜드), 고등어(중국), 볼락(중국), 미트볼(국내산), 콩(국내산), 순두부(대두/미국), 오징어(페루산)