

2024년 12월 식단표

일자/요일	02(월)	03(화)	04(수)	05(목)	06(금)	07(토)
점심	혼합잡곡밥 근대된장국	혼합잡곡밥 어묵국	혼합잡곡밥 북어국	혼합잡곡밥 김치어묵국	혼합잡곡밥 시래기된장국	혼합잡곡밥 소고기미역국
	돈불고기	오징어야채볶음	닭도리탕	난자완스	제육볶음	코다리무조림
	호박나물	쫄갓두부무침	콘샐러드	도토리묵야채무침	강남콩조림	마늘쫄어묵볶음
	세발나물겉절이 포기김치	콩나물무침 포기김치	시금치나물 포기김치	죽순무나물 포기김치	파래무침 포기김치	숙주나물 포기김치
점심칼로리(Kcal)						
저녁	혼합잡곡밥 김치콩나물국	혼합잡곡밥 내이된장국	혼합잡곡밥 근대된장국	혼합잡곡밥 북어국	혼합잡곡밥 얼갈이된장국	혼합잡곡밥 콩나물국
	민물새우무조림	돈육가시튀김	스크램블에그	두부조림	돈육버섯볶음	닭감자조림
	맛살계란볶음	햄야채볶음	양배추굴소스볶음	마라기씨멸치볶음	미역초무침	브로콜리마늘볶음
	숙주나물 포기김치	얼갈이겉절이 포기김치	건파래자반 포기김치	오이부추겉절이 포기김치	유채나물 포기김치	모듬겉절이 포기김치
저녁칼로리(Kcal)						
오후간식	두유+쿠키	계절과일	뉴케어	바나나	빵+두유	물만두
일자/요일	09(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
점심	혼합잡곡밥 참미역국	혼합잡곡밥 근대된장국	혼합잡곡밥 북어국	혼합잡곡밥 유부무우국	혼합잡곡밥 오징어양배추국	혼합잡곡밥 북어재해상국
	제육볶음	코다리무조림	닭갈비	짜장소스	돈파채불고기	궁보기정
	툇두부무침	어묵야채볶음	멕시칸샐러드	만두탕수	김치도토리묵무침	목이유자샐러드
	콩나물무침 포기김치	청경채겉절이 포기김치	얼갈이겉절이 포기김치	단무지무침 포기김치	시금치나물 포기김치	가지나물 포기김치
점심칼로리(Kcal)						
저녁	혼합잡곡밥 종합어묵국	혼합잡곡밥 호박계란국	혼합잡곡밥 미소된장국	혼합잡곡밥 감자국	혼합잡곡밥 맑은미역국	혼합잡곡밥 시래기된장국
	오징어무조림	돈육버섯볶음	참치두부조림	돈채피망볶음	계란찜	카레소스
	감자채볶음	탕평채	버섯야채볶음	불어묵조림	강남콩조림	새우멸치*견과
	양념깻잎지 포기김치	숙두나물 포기김치	무생채 포기김치	해초무침 포기김치	모듬겉절이 포기김치	얼갈이나물 포기김치
저녁칼로리(Kcal)						
오후간식	물만두	바나나	찐계란+두유	빵+두유	뉴케어	바나나
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
점심	혼합잡곡밥 배추샤브국	혼합잡곡밥 오징어양배추국	혼합잡곡밥 청국장	혼합잡곡밥 콩나물국	혼합잡곡밥 맑은미역국	혼합잡곡밥 동지팔죽
	숯향돈불고기	닭갈비	고등어구이	오징어돈육불고기	카레소스	한식잡채
	동부묵김무침	마가도니샐러드	불어묵조림	감자채볶음	고구마만두장정	도시락김
	열무된장나물 포기김치	미역초무침 포기김치	무생채 포기김치	시래기지짐 포기김치	오이부추겉절이 포기김치	시금치나물 포기김치
점심칼로리(Kcal)						
	혼합잡곡밥 감자국	혼합잡곡밥 유부무우국	혼합잡곡밥 호박새우국	혼합잡곡밥 된장찌개	혼합잡곡밥 순두부찌개	혼합잡곡밥 우거지된장국

저녁	국멸치무조림 어묵야채볶음 청경채겉절이 포기김치	돈장조림 삼자냥단조림 단무지무침 포기김치	햄계란볶음 강남콩조림 오이양배추겉절이 포기김치	메추리알곤약조림 버섯야채볶음 양념깻잎지 포기김치	순대볶음 알감자조림 고사리나물 포기김치	닭감자조림 가지나물 부추숙주나물 포기김치
	저녁칼로리(Kcal)					
오후간식	쿠키+두유	계절과일	뉴케어	김치전+보리차	빵+두유	뉴케어
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
점심	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 제육볶음 표고버섯볶음 콩나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 코나리두조림 후랑크소시지볶음 모듬채소겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 감자국 돈육죽순볶음 툇두부무침 양념깻잎지 포기김치	혼합잡곡밥 북어해장국 안동찜닭 강남콩조림 오이양배추겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 두부팽이국 생선까스&타르소스 우영조림 시래기지짐 포기김치	혼합잡곡밥 콩나물국 돈불고기 양배추찜&쌈장 무생채 포기김치
	점심칼로리(Kcal)					
저녁	혼합잡곡밥 우동장국 하이라이스 마늘쫀어묵볶음 무생채 포기김치	혼합잡곡밥 호박계란파국 밀단두부조림 맛살미역줄기볶음 얼갈이나물 포기김치	혼합잡곡밥 유채된장국 곤민쌈가지볶음 콘샐러드 로콜리마늘볶음 포기김치	혼합잡곡밥 유부무우국 마과두부 불어묵조림 콩나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 근대된장국 돈채짜장볶음 새우멸치*견과 단무지무침 포기김치	혼합잡곡밥 참치김치찌개 조기구이 버섯호박볶음 미역무무침 포기김치
	저녁칼로리(Kcal)					
오후간식	뉴케어	계절과일	빵+두유	과자+두유	뉴케어	고구마+보리차
일자/요일	30(월)	31(화)				
점심	혼합잡곡밥 종합어묵국 안동찜닭 미역줄기볶음 모듬겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 돈육김치볶음 쭈갓두부무침 콩나물무침 포기김치				
	점심칼로리(Kcal)					
저녁	혼합잡곡밥 시래기된장국 미트볼야채조림 애호박버섯볶음 숙주나물 포기김치	혼합잡곡밥 콩나물국 돈채숙주볶음 불어묵조림 미역초무침 포기김치				
	저녁칼로리(Kcal)					
오후간식	옥수수+보리차	뉴케어				