

012월 식단 표

	월	화	수	목	금	토
일자	2일	3일	4일	5일	6일	7일
중식	콩나물국 고구마닭조림 우거지된장지짐 부추겉절이 맛김치	소고기미역국 간장불고기 한식잡채 콩나물무침 맛김치	감자탕 버섯야채덮밥 어묵볶음 오이무침 맛김치	배추된장국 순살닭갈비 천사채샐러드 숙주나물 맛김치	부대찌개 동그랑땡피망조림 동부목무침 무나물 맛김치	비지찌개 돈육그린빈스볶음 실곤약무침 양파간장절임 맛김치
간식	두유,견과류	호빵	김치부침개	요플레	고구마,요구르트	편빵
석식	오징어국 돈육감자조림 김자반 오복지 맛김치	팽이계란국 순대야채볶음 마늘종콩가루찜 꼬시래기무침 맛김치	참깨수제비국 미트볼조림 부추야채전 양념겉잎지 맛김치	다시마무침국 안동찜닭 새송이초무침 무짬지채 맛김치	알탕 함박대리조림 그린샐러드*흑임자D 병아리조림 맛김치	
일자	9일	10일	11일	12일	13일	14일
중식	선지해장국 마파두부소스 모듬버섯볶음 봄동겉절이 맛김치	맑은콩나물국 목은지찜닭 어묵야채볶음 오이생채 맛김치	미역국 버섯불고기 도토리묵무침 무생채 맛김치	순두부찌개 돈장조림 건파래볶음 콩나물무침 맛김치	설렁탕 간장닭조림 양념콩나물찜 미역초무침 맛김치	어묵국 제육볶음 동부목지단무침 치커리유자청무침 맛김치
간식	마시는요거트	과배기	두유,견과류	고구마,요구르트	샌드위치	고구마
석식	보리새우뚝국 옛날소시지전 천사채무침 깻잎지 맛김치	감자수제비국 돈채무조림 버섯들깨무침 양배추된장무침 맛김치	육개장 동그랑땡볶음 김치전 청경채나물 맛김치	얼갈이된장국 돈육김치볶음 맛살야채볶음 양념마늘종절임 맛김치	도토리묵국 민짜감자조림 마카로니마요무침 오복지 맛김치	
일자	16일	17일	18일	19일	20일	21일
중식	팽이계란국 오돈불고기 천사채샐러드 무나물 맛김치	들깨미역국 닭볶음탕 버섯연근조림 콩나물무침 맛김치	소고기버섯전골 동그랑땡조림 그린샐러드*흑임자D 병아리콩사과젤조림 맛김치	백짬뽕국 해물짜장덮밥 탕평채 수제장아찌 맛김치	콩나물국 로제닭갈비 어묵가지볶음 시금치나물 맛김치	김치순두부국 간장불고기 콩나물잡채 미역야채무침 맛김치
간식	두유,견과류	굴,생강차	요플레	카스텔라	마시는요거트	편빵
석식	시래기된장국 순대야채볶음 물파래옥수수전 마늘종장아찌 맛김치	부대찌개 생선가스*타르타르S 도토리묵상추무침 오복지무침 맛김치	어묵탕 햄감자조림 김자반 양념겉잎지 맛김치	알탕 베이컨맛살볶음 야채강된장 양배추찜 맛김치	맑은감자국 토마토미트볼 새송이볶음 오이생채 맛김치	
일자	23일	24일	25일	26일	27일	28일
중식	맑은미역국 고구마닭조림 동부목지단무침 숙주나물 맛김치	콩나물국 깻잎불고기 양배추찜*쌈장 무생채 맛김치	목은지감자탕 함박파인조림 마카로니콘샐러드 미역초무침 맛김치	순두부계란탕 제육볶음 시래기무조림 콩나물김무침 맛김치	장터소고기국 단호박카레소스 새송이초무침 그린샐러드*키위D 맛김치	다시마무침국 오징어제육볶음 새우젓호박나물 오이양파무침 맛김치
간식	과배기	요플레	호빵	두유,견과류	카스텔라	고구마
석식	육개장 두부전*양념장 모듬버섯볶음 오이지무침 맛김치	쫄갠어묵국 미트볼피망조림 마늘종콩가루찜 깻잎지 맛김치	얼갈이된장국 돈육감자조림 도토리가루부추전 쌈다시마*초장 맛김치	김치수제비국 동그랑땡볶음 도토리묵무침 무짬지채 맛김치	계란양파국 해물콩나물찜 건파래볶음 들깨무나물 맛김치	
일자	30일	31일				
중식	사골해장국 돈채피망볶음 맛살야채볶음 수제장아찌 맛김치	어묵국 닭간장조림 호박볶음 미역초무침 맛김치				
간식	카스텔라	요플레				
석식	열무된장국 해물짜장덮밥 연근곤약조림 단무지부추무침 맛김치	두부새우젓국 후랑크야채볶음 버섯들깨무침 무짬지채 맛김치				