

01월 식단 표

	월	화	수	목	금	토
일자			01월 01일	01월 02일	01월 03일	01월 04일
중식			백짬뽕국 마파두부덮밥 수제장아찌 콩나물무침 맛김치	순두부백탕 로제닭갈비 두부숙갓무침 봄동겉절이 맛김치	콩나물국 버섯불고기 어묵볶음 미역야채무침 맛김치	다시마두부국 간장짬뽕 실곤약무침 단무지무침 맛김치
간식			편빵	견과류,두유	파배기	고구마,우유
석식			사골해장국 생선가스*타르타르S 도토리묵무침 깻잎지 맛김치	콩비지찌개 파리감자조림 불어묵떡볶이 오이지무침 맛김치	바지락수제비국 돈육김치볶음 두부숙회 배추된장무침 맛김치	얼갈이된장국 순대야채볶음 미역줄기볶음 치커리유자청무침 맛김치
일자	01월 06일	01월 07일	01월 08일	01월 09일	01월 10일	01월 11일
중식	순두부국 돈육숙주볶음 마카로니샐러드 물파래무침 맛김치	홍합살미역국 갈비양념불고기 한식잡채 무생채 맛김치	다시마우렛국 크림카레짬뽕 미역줄기볶음 치커리겉절이 맛김치	콩나물국 돈육장조림 사각어묵볶음 미역초무침 맛김치	팽이계란국 고구마닭조림 호박볶음 숙주나물 맛김치	두부새우젓국 동그랑땡볶음 천사채샐러드 무나물 맛김치
간식	카스텔라,요쿠르트	마시는요거트	감자샌드위치	요플레	바나나	편빵
석식	설렁탕 미트볼볶음 오징어부추전 도토리가루부추전 맛김치	들깨감자국 함박피망볶음 연근버섯조림 겨자야채무침 맛김치	봄동된장국 미니돈가스강정 마늘종콩가루찜 오복지무침 맛김치	장터소고기국 감자조림 도토리묵무침 청경채된장무침 맛김치	부대찌개 돈육두부조림 건파래볶음 무편지무침 맛김치	들깨버섯탕 돈채피망볶음 배추나물 꼬시래기무침 맛김치
일자	01월 13일	01월 14일	01월 15일	01월 16일	01월 17일	01월 18일
중식	들깨미역국 제육볶음 시래기무조림 수제장아찌 맛김치	닭곰탕 어묵볶음 새우젓호박볶음 봄동겉절이 맛김치	콩나물국 오돈불고기 건파래볶음 무생채 맛김치	어묵탕 해물짜장덮밥 콘샐러드 콩나물무침 맛김치	돈육버섯찌개 묵은지닭볶음탕 불어묵떡볶이 치커리겉절이 맛김치	홍합탕 돈육김치볶음 온두부찜 꼬시래기무침 맛김치
간식	요플레	견과류,두유	롤케익,요쿠르트	마시는요거트	파배기	고구마,우유
석식	계란양파국 돈육카레덮밥 도토리묵야채무침 숙주나물 맛김치	수제비국 고등어김치조림 들깨무볶음 양념깻잎지 맛김치	얼갈이된장국 미트볼데리조림 김치전 부추겉절이 맛김치	알탕 백순대볶음 버섯야채조림 병아리콩사과잼조림 맛김치	시락국 돈육감자조림 미역줄기볶음 배추된장무침 맛김치	순두부찌개 유산슬소스 우영들깨볶음 무편지무침 맛김치
일자	01월 20일	01월 21일	01월 22일	01월 23일	01월 24일	01월 25일
중식	비지찌개 알마늘돈육조림 호박볶음 콩나물무침 맛김치	콩나물국 닭볶음탕 들깨무나물 치커리생채 맛김치	부대찌개 버섯야채덮밥 동부묵무침 그린샐러드*오리엔탈D 맛김치	맑은미역국 돈육숙주볶음 깻잎지 무생채 맛김치	빼없는감자탕 도토리묵무침 어묵볶음 미역초무침 맛김치	다시마뽕국 간장짬뽕 두부숙갓무침 오이지무침 맛김치
간식	감자샌드위치	바나나	고구마,우유	떡,사과,바나나,꿀,케익,요쿠르트	요플레	편빵
석식	참깨수제비 미트볼땅콩강정 고구마순볶음 봄동나물 맛김치	설렁탕 계란두부전*양념장 연근조림 마늘쫄지무침 맛김치	어묵국 돈채무조림 새송이볶음 숙주나물 맛김치	순두부국 햄감자조림 건파래볶음 오이생채 맛김치	김치콩나물국 동그랑땡볶음 단호박맛살조림 꼬시래기초무침 맛김치	얼갈이된장국 고추장불고기 마늘종어묵볶음 오복지 맛김치
일자	01월 27일	01월 28일	01월 29일	01월 30일	01월 31일	
중식	어묵국 마파두부덮밥 탕평채 오이양파무침 맛김치	설	설	팽이두부국 돈육메란조림 푸실리볶음 오복지무침 맛김치	어묵탕 제육볶음 동부묵무침 숙주나물 맛김치	
간식	야채전,보리차			바나나	요플레	
석식	장터소고기국 함박야채조림 콩비지전 치커리유자청무침 맛김치	연휴	연휴	청국장찌개 후랑크야채볶음 병아리콩사과잼조림 마늘쫄지무침 맛김치	돈육버섯찌개 동그랑땡조림 건파래볶음 얼갈이나물 맛김치	