

| 요일       | 월       | 화        | 수         | 목        | 금        | 토        | 일          |
|----------|---------|----------|-----------|----------|----------|----------|------------|
| 일자       |         |          |           | 01월 01일  | 01월 02일  | 01월 03일  | 01월 04일    |
| 점심       | 밥       |          |           | 잡곡밥      | 잡곡밥      | 잡곡밥      | 흰밥         |
|          | 국       |          |           | 쇠고기떡국    | 청경채된장국   | 육개장      | 육개장        |
|          | 메인반찬    |          |           | 돼지고기감자조림 | 고등어조림    | 돈육카레     | 마파두부       |
|          | 반찬1     |          |           | 포시래기무침   | 느타리버섯볶음  | 가지볶음     | 유채된장나물     |
|          | 반찬2     |          |           | 냉이된장나물   | 숙갓두부무침   | 구이김/양념장  | 봄동겉절이      |
|          | 반찬3     |          |           | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치       |
| 열량(kcal) |         |          |           | 763 kcal | 701 kcal | 733 kcal | 677 kcal   |
| 저녁       | 밥       |          |           | 잡곡밥      | 잡곡밥      | 잡곡밥      | 잡곡밥        |
|          | 국       |          |           | 홍합살무국    | 복어채계란국   | 시금치된장국   | 소고기배춧국     |
|          | 메인반찬    |          |           | 가자미찜     | 돈육잡채     | 마파두부     | 동그랑땡       |
|          | 반찬1     |          |           | 도라지볶음    | 브로콜리깨무침  | 유채된장나물   | 고구마순된장나물   |
|          | 반찬2     |          |           | 오징어젓갈무침  | 양배추콘샐러드  | 봄동겉절이    | 치커리무침      |
|          | 반찬3     |          |           | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치       |
| 열량(kcal) |         |          |           | 642 kcal | 753 kcal | 623 kcal | 761 kcal   |
| 일자       | 01월 05일 | 01월 06일  | 01월 07일   | 01월 08일  | 01월 09일  | 01월 10일  | 01월 11일    |
| 점심       | 밥       | 잡곡밥      | 잡곡밥       | 잡곡밥      | 잡곡밥      | 잡곡밥      | 흰밥         |
|          | 국       | 순두부찌개    | 아욱된장국     | 사골국      | 돌깨미역국    | 유부장국     | 닭살배추국      |
|          | 메인반찬    | 제육볶음     | 코다리찜/양념장  | 닭볶음탕     | 가자미양념찜   | 돼지고기김치볶음 | 찜두부/참치볶음김치 |
|          | 반찬1     | 멸치무조림    | 파래자반무침    | 고사리볶음    | 건새우나물볶음  | 미역줄기볶음   | 베이컨양배추볶음   |
|          | 반찬2     | 상추/쌈장    | 콩자반       | 열무두부무침   | 도토리묵/양념장 | 부추겉절이    | 곰피미역초무침    |
|          | 반찬3     | 배추김치     | 배추김치      | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치       |
| 열량(kcal) |         | 724 kcal | 674 kcal  | 769 kcal | 679 kcal | 704 kcal | 669 kcal   |
| 저녁       | 밥       | 잡곡밥      | 잡곡밥       | 잡곡밥      | 잡곡밥      | 잡곡밥      | 잡곡밥        |
|          | 국       | 냉이된장국    | 물만두국      | 돌깨버섯국    | 바지락살무국   | 우거지해장국   | 토란돌깨국      |
|          | 메인반찬    | 너비아니구이   | 두부양념조림    | 계란장조림    | 오리훈제야채볶음 | 계란찜      | 동태무조림      |
|          | 반찬1     | 단호박범벅    | 엄지새송이버섯조림 | 연근조림     | 숙주나물     | 우영어묵볶음   | 감자채볶음      |
|          | 반찬2     | 죽순채나물    | 열무겉절이     | 배추된장나물   | 양파장아찌    | 치커리무침    | 오이무침       |
|          | 반찬3     | 배추김치     | 배추김치      | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치       |
| 열량(kcal) |         | 724 kcal | 629 kcal  | 644 kcal | 689 kcal | 644 kcal | 679 kcal   |
| 일자       | 01월 12일 | 01월 13일  | 01월 14일   | 01월 15일  | 01월 16일  | 01월 17일  | 01월 18일    |
| 점심       | 밥       | 잡곡밥      | 잡곡밥       | 잡곡밥      | 잡곡밥      | 잡곡밥      | 흰밥         |
|          | 국       | 근대된장국    | 계란대파국     | 시금치된장국   | 참치김치국    | 매콤콩나물국   | 청경채된장국     |
|          | 메인반찬    | 삼치조림     | 닭고기굴소스볶음  | 두부양념조림   | 돈육잡채     | 닭살고추장볶음  | 돼지고기야채볶음   |
|          | 반찬1     | 콩나물무침    | 애호박볶음     | 돈채표고버섯볶음 | 탕평채      | 상추겉절이    | 툇두부무침      |
|          | 반찬2     | 우영채볶음    | 무생채       | 깻잎순무침    | 도라지오이초무침 | 오징어젓갈무침  | 양배추콘샐러드    |
|          | 반찬3     | 배추김치     | 배추김치      | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치       |
| 열량(kcal) |         | 664 kcal | 704 kcal  | 659 kcal | 684 kcal | 704 kcal | 699 kcal   |
| 저녁       | 밥       | 잡곡밥      | 잡곡밥       | 잡곡밥      | 잡곡밥      | 잡곡밥      | 잡곡밥        |
|          | 국       | 배추맑은국    | 들기름미역국    | 어묵무국     | 시래기된장국   | 감자호박된장국  | 유부장국       |
|          | 메인반찬    | 돼지고기감자조림 | 오색산적      | 돈육카레     | 코다리찜/양념장 | 탕수육/소스   | 매추리알곤약장조림  |
|          | 반찬1     | 연두부/양념장  | 가지볶음      | 세발나물     | 브로콜리깨무침  | 느타리버섯볶음  | 건취나물볶음     |
|          | 반찬2     | 궁채돌깨볶음   | 게맛살미역무침   | 유채된장무침   | 도시락김     | 오이고추된장무침 | 꽃맛샐러드      |
|          | 반찬3     | 배추김치     | 배추김치      | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치       |
| 열량(kcal) |         | 714 kcal | 674 kcal  | 704 kcal | 699 kcal | 684 kcal | 714 kcal   |

| 일자       |      | 01월 19일    | 01월 20일   | 01월 21일   | 01월 22일   | 01월 23일  | 01월 24일  | 01월 25일    |
|----------|------|------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|------------|
| 점심       | 밥    | 잡곡밥        | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥      | 잡곡밥      | 흰밥         |
|          | 국    | 청국장찌개      | 순두부백탕     | 사골국       | 근대된장국     | 순두부찌개    | 버섯들깨국    | 버섯들깨국      |
|          | 메인반찬 | 동태무조림      | 닭고기데리아끼볶음 | 마파두부      | 제육볶음      | 돼지고기김치볶음 | 가자미찜/양념장 | 김말이튀김      |
|          | 반찬1  | 시금치나물      | 목은지볶음     | 햄감자채볶음    | 건새우무나물볶음  | 콩자반      | 건새우쭈키니볶음 | 단호박범벅      |
|          | 반찬2  | 방울토마토샐러드   | 파래자반무침    | 브로콜리새송이무침 | 부추적채겉절이   | 봄동겉절이    | 곰피미역초무침  | 냉이된장나물     |
|          | 반찬3  | 배추김치       | 배추김치      | 배추김치      | 배추김치      | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치       |
| 열량(kcal) |      | 674 kcal   | 704 kcal  | 689 kcal  | 704 kcal  | 714 kcal | 694 kcal | 689 kcal   |
| 저녁       | 밥    | 잡곡밥        | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥      | 잡곡밥      | 잡곡밥        |
|          | 국    | 미소미역장국     | 우거지해장국    | 아욱된장국     | 물만둣국      | 바지락살무국   | 북어채계란국   | 수제비국       |
|          | 메인반찬 | 갈비찜        | 너비아니구이    | 고등어조림     | 계란장조림     | 생선까스/소스  | 김말이튀김    | 돼지고기고추장불고기 |
|          | 반찬1  | 매콤어묵볶음     | 피마자나물     | 가지나물      | 베이컨팽이버섯볶음 | 고추장감자조림  | 단호박범벅    | 가지찜        |
|          | 반찬2  | 양파장아찌      | 오이무침      | 올방개묵/양념장  | 멸치볶음      | 냉이된장나물   | 냉이된장나물   | 상추/쌈장      |
|          | 반찬3  | 배추김치       | 배추김치      | 배추김치      | 배추김치      | 배추김치     | 배추김치     | 배추김치       |
| 열량(kcal) |      | 739 kcal   | 714 kcal  | 684 kcal  | 674 kcal  | 729 kcal | 704 kcal | 749 kcal   |
| 일자       |      | 01월 26일    | 01월 27일   | 01월 28일   | 01월 29일   | 01월 30일  | 01월 31일  |            |
| 점심       | 밥    | 잡곡밥        | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥      | 잡곡밥      |            |
|          | 국    | 들깨버섯국      | 유부장국      | 참치김치국     | 닭살배추국     | 들깨미역국    | 계란대파국    |            |
|          | 메인반찬 | 찜두부/참치볶음김치 | 돼지고기곶감    | 돼지고기짜장볶음  | 대구조림      | 닭고기굴소스볶음 | 두부양념조림   |            |
|          | 반찬1  | 고사리볶음      | 탕평채       | 멸치무조림     | 베이컨숙주무침   | 미역줄기볶음   | 시래기지짐    |            |
|          | 반찬2  | 꽃맛샐러드      | 깻잎순무침     | 무생채       | 흑임자연근샐러드  | 치커리유자청무침 | 오이고추된장무침 |            |
|          | 반찬3  | 배추김치       | 배추김치      | 배추김치      | 배추김치      | 배추김치     | 배추김치     |            |
| 열량(kcal) |      | 694 kcal   | 714 kcal  | 684 kcal  | 704 kcal  | 714 kcal | 694 kcal |            |
| 저녁       | 밥    | 잡곡밥        | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥      | 잡곡밥      |            |
|          | 국    | 토란들깨국      | 육개장       | 감자호박된장국   | 청경채된장국    | 사골국      | 근대된장국    |            |
|          | 메인반찬 | 돼지고기야채볶음   | 탕수육/소스    | 계란찜       | 돼지고기김치볶음  | 오리훈제야채볶음 | 돈육잡채     |            |
|          | 반찬1  | 콩나물무침      | 오이들깨볶음    | 건취나물볶음    | 우영채볶음     | 도라지오이초무침 | 피망어묵볶음   |            |
|          | 반찬2  | 브로콜리초무침    | 유채된장나물    | 오징어젓갈무침   | 상추겉절이     | 콩자반      | 연두부/양념장  |            |
|          | 반찬3  | 배추김치       | 배추김치      | 배추김치      | 배추김치      | 배추김치     | 배추김치     |            |
| 열량(kcal) |      | 704 kcal   | 739 kcal  | 659 kcal  | 704 kcal  | 729 kcal | 689 kcal |            |

※ 원산지 표시 : 쌀,밥,죽,누룽지 : 국내산 / 배추김치 : 중국산 / 깍두기 : 중국산 / 백김치 : 중국산 / 두부,순두부,연두부,대두:외국산 / 소고기 우전각:호주산 / 돼지고기 : 국내산 / 닭고기 닭다리살:브라질산 대닭:국산 닭가슴살:국산 / 오리고기 :국산/베이컨: 돼지고기:외국산/계란: 국산 /메추리알:국산/두부: 대두:외국산/대구:원양산(대서양)/코다리:러시아산/가자미:러시아산,중국가공/고등어:국내산/삼치:국내산/동태:러시아산/갈치:남아공산/조기:국산/새우젓:베트남산/게맛살:연육:외국산/북어채:러시아산/황태채:러시아산/건미역:국내산/곰피미역:시미역:국내산/건다시마:국산/염장다시마:다시마:국내산/건파래:국내산/홍합살:중국산/바지락살: 중국산/참치캔:베트남산/멸치:베트남산/ 피마자:중국산/우영:중국산/콩나물: 콩:중국산/숙주나물:녹두:페루/건궁채:중국산/토란대:미얀마산/유채:중국산/브로콜리:중국산/냉이:중국산/근대:중국산/시금치:중국산/고사리:중국산/청경채:국산/비름나물:국산/시래기:국산/연근:중국산/느타리버섯:중국산/표고버섯:중국산/ 콩자반:중국산/깻잎무침:중국산/오징어젓갈:칠레산/청포묵:녹두:중국산/도토리묵:도토리:중국산/올방개묵:올방개:중국산/곤약:중국산/만두:돈육:국산/김말이:당면:중국산/메밀전병:배추:국산,고춧가루:중국산/너비아니:계육,돈육:국산/떡갈비:돈육:국내산/오색모듬전:연육:외국산,돈육:국산/탕수육:돈육,계육:국산/부추전:베트남산/생선가스:중국산/가지튀김:베트남산/표고버섯채탕수:표고버섯채:중국산/