

2025년 12월 더드림이 드리는 식단표

	월	화	수	목	금	토
	12월 1일	12월 2일	12월 3일	12월 4일	12월 5일	12월 6일
점심	백미밥 사골떡국 콩치김치조림 도토리묵야채무침 콩자반 백김치	잡곡밥 다시마무국 카레닭볶음 맛살마늘쫄볶음 숙주나물무침 배추김치	백미밥 유부미소된장국 양념닭강정 한식잡채 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 우삼겹버섯불고기 고구마맛탕 무말랭이무침 배추김치	백미밥 미역국 함박스테이크조림 스크램블에그 브로콜리숙회 배추김치	잡곡밥 닭개장 돈육메추리알장조림 숙갓두부무침 고춧잎무침 배추김치
열량	601kcal	625kcal	611kcal	608kcal	611kcal	618kcal
저녁	잡곡밥 배추된장국 제육볶음 삼색계란찜 오이무침 배추김치	백미밥 김치국 훈제오리아채볶음 단호박샐러드 청경채생채 백김치	백미밥 매운콩나물국 돈육쪽찜 햄감자채볶음 실곤약야채무침 배추김치	잡곡밥 부추계란국 오징어야채볶음 연두부&양념장 우영조림 배추김치	백미밥 시금치된장국 닭불고기 감자전 무생채 배추김치	잡곡밥 호박수제비국 시래기동태찜 부추전 연근조림 배추김치
열량	634kcal	589kcal	625kcal	610kcal	620kcal	612kcal
	12월 8일	12월 9일	12월 10일	12월 11일	12월 12일	12월 13일
점심	백미밥 청국장 우민찌단호박찜 청포묵김가루무침 오징어젖무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 고등어무조림 베이컨감자채볶음 양념깻잎지 배추김치	백미밥 오징어콩나물국 연양식불고기 삼색계란찜 파래무침 배추김치	잡곡밥 맑은버섯탕 데리아끼닭살볶음 한입녹두전 참나물무침 배추김치	백미밥 닭곰탕 고기말이데리야끼조림 두부조림 버섯볶음 배추김치	잡곡밥 미역국 안동찜닭 어묵볶음 도라지초무침 배추김치
열량	640kcal	610kcal	639kcal	650kcal	610kcal	610kcal
저녁	백미밥 어묵국 고추장닭살떡찜 단호박맛탕 부추생채 배추김치	잡곡밥 소고기무국 순대야채볶음 브로콜리통마늘볶음 무생채 백김치	백미밥 우동장국 베이컨하이라이스 새우튀김&칠리소스 코울슬로 깍두기	잡곡밥 유채된장국 오리고추장불고기 맛살버섯볶음 해초샐러드 배추김치	백미밥 부대찌개 잡채해물완자 계란장조림 호박볶음 깍두기	잡곡밥 시금치된장국 조기구이 스크램블에그 고구마순들깨나물 배추김치
열량	610kcal	608kcal	618kcal	605kcal	640kcal	640kcal
	12월 15일	12월 16일	12월 17일	12월 18일	12월 19일	12월 20일
점심	백미밥 열무된장국 오징어덮밥소스 고로케&케찹 연근조림 배추김치	잡곡밥 두부김치국 깻잎참치전 궁중떡볶이 미역초무침 깍두기	백미밥 호박고추장찌개 코다리강정 메추리알곤약조림 김자반 배추김치	잡곡밥 사골떡국 고추잡채 사모사튀김 간장깻잎지 배추김치	백미밥 근대된장국 안동찜닭 실곤약겨자냉채 우영조림 배추김치	잡곡밥 감자채국 떡갈비야채조림 멕시코샐러드 고사리나물 배추김치
열량	610kcal	630kcal	620kcal	600kcal	615kcal	615kcal
저녁	백미밥 순두부찌개 제육볶음 알감자조림 양배추쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥 재첩국 닭살쪽찜 오징어바투김 건새우마늘쫄볶음 배추김치	백미밥 콩가루배추된장국 단호박카레라이스 새우불마늘강정 콘샐러드 배추김치	잡곡밥 미역국 우삼겹간장불고기 해물완자 유자무초절임 배추김치	백미밥 계란부추국 멘치까스&소스 감자채볶음 맛살미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 홍합탕 고추장돈육떡찜 메밀전병 우영조림 배추김치
열량	630kcal	620kcal	640kcal	648kcal	630kcal	630kcal

	12월 22일	12월 23일	12월 24일	12월 25일	12월 26일	12월 27일
점심	백미밥 다시마무채국 훈제오리야채볶음 잡채어묵조림 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 닭살메추리알조림 야채비빔만두 숙주나물무침 배추김치	백미밥 콩나물국 마파두부 간풍칠리새우 치커리유자생채 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 가자미찜 한식잡채 도라지무침 배추김치	백미밥 채개장 돈육떡찜 계란말이 모듬콩자반 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 제육볶음 올방개묵무침 들깨무나물 배추김치
열량	618kcal	618kcal	610kcal	608kcal	630kcal	618kcal
저녁	백미밥 해물짬뽕국 유니짜장소스 맛동산간장 고들단무지무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 쭈꾸미돼지두루치기 연두부&양념장 치커리유자생채 배추김치	백미밥 옥수수스프 함박스테이크조림 베이컨스크램블에그 감자샐러드 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 떡갈비아채조림 만두강정 툇두부무침 배추김치	백미밥 조랭이떡국 춘천닭갈비 어묵볶음 콘샐러드 백김치	잡곡밥 미역국 생선까스&타르타르 햄버섯볶음 감자조림 배추김치
열량	620kcal	612kcal	640kcal	620kcal	640kcal	612kcal
	12월 29일	12월 30일	12월 31일			
점심	백미밥 건새우아욱국 소고기당면볶음 연근튀김 해초샐러드 배추김치	잡곡밥 나가사끼짬뽕탕 돈민찌가지볶음 동그랑땡 시래기나물 배추김치	백미밥 육개장 삼색나물&약고추장 스크램블에그 세멸치볶음 배추김치			
열량	601kcal	625kcal	611kcal			
저녁	잡곡밥 백순두부탕 대패숙주볶음 김치전 오이생채 배추김치	백미밥 콩나물복어국 묵은지순살닭볶음탕 삼색계란찜 도시락김 깍두기	백미밥 양송이크림스프 돈까스&소스 두부조림 양배추샐러드 배추김치			
열량	634kcal	589kcal	625kcal			
공지 사항	* 식사재의 수급사정 및 조리환경에 따라 업장에 맞게 같은 식품군 안에서 변경하여 사용 가능합니다. * 상기 식단은 식사재 수급사정상 변경 될수 있으니 양해 부탁드립니다. * 위 식단은 더드림에서 제공하며 김현진 영양사(면허번호:170928호)가 작성하였습니다. 표시의무 대상 품목은 쇠고기(호주산), 돼지고기(국내산,오스트리아,미국산), 닭고기(국내산,브라질산), 오리고기(국내산,중국산), 쌀(죽,누룽지 포함), 배추김치(배추,고춧가루), 낫치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 오징어, 꽃게, 참조기, 양고기(염소 포함), 명태, 고등어, 갈치, 다랑어, 아귀, 쭈꾸미, 콩(두부,콩비지,콩국수) 20개 품목입니다. * 추천식단 원산지 쌀-죽,누룽지포함 (국산) 배추김치(국산,중국산) 깍두기(국산) 소고기(호주산) 돼지고기(국내산,오스트리아,미국산) 닭고기(국내산,브라질산) 오리(국내산,중국산) 갈치(세네갈산) 명태- 동태,코다리포함 (러시아산) 고등어(국산) 낙지(태국산) 꽃게(국산) 오징어(국내산,원양산,칠레산,중국산) 참조기(중국산) 콩- 두부,콩비지,콩국수 (외국산) * 알레르기성분 표시1 난류 2 우유 3 메밀 4 팥 5 대두 6 밀 7 고등어 8 게 9 새우 10 돼지고기 11 복숭아 12 토마토 13 아황산류 14 호두 15 닭 1일 총 섭취 에너지량 : 2000kcal , 1일 총 섭취 단백질량 : 50~60g					