

2026년 01월 식단표

일자/요일					01(목)	02(금)	03(토)
아침					귀리보리죽 물김치	귀리보리죽 물김치	귀리보리죽 물김치
점심					현분밥/장국밥 청국장국 오리주물럭 애호박볶음 배추겉절이 물김치	현분밥/장국밥 육개장 두부구이 아몬드열치조림 시금치나물무침 배추김치	제육덮밥 둘계무침국 채소크로켓 꽃고추김장우침 배추김치
저녁					현분밥/장국밥 콩비지떡볶 쇠고기장조림 잔미채볶음 청경채나물 배추김치	현분밥/장국밥 왕은통맛국 달걀찜 근대나물 다덕장아찌 배추김치	현분밥/장국밥 모듬버섯국 고들여조림 갯잎무침 양배추숙향 쪽두기
오후간식					현감자&생강차	바나나	오낭빵&두유
일자/요일	04(일)	05(월)	06(화)	07(수)	08(목)	09(금)	10(토)
아침		귀리보리죽 물김치	호박죽 물김치	귀리보리죽 물김치	귀리보리죽 물김치	귀리보리죽 물김치	귀리보리죽 물김치
점심		현분밥/장국밥 쇠고기전골 매추리알장조림 호박고지나물 참나물겉절이 배추김치	현분밥/장국밥 바섯왕은국 콩치구이 감자채볶음 갯잎겉절이 배추김치	여이라이스덮밥 미소장국 소박소박 단우치우침 배추김치	현분밥/장국밥 온도토리묵국 애물찜 옥수수전 양파초콜양 물김치	현분밥/장국밥 미파두부덮밥 미역국 가지튀김 짜사이우침 배추김치	미파두부덮밥 미역국 가지튀김 짜사이우침 배추김치
저녁		현분밥/장국밥 왕은미역국 낙지볶음 참호박무침 오이생채 배추김치	현분밥/장국밥 사골곰국 매콤달걀소침 피망볶음 유채나물우침 물김치	현분밥/장국밥 동태탕 두부양념조림 시금치나물 도라지우침 물김치	현분밥/장국밥 매콤갈actic국 돈육아들볶음 배추나물 세발나물겉절이 나박김치	현분밥/장국밥 떡국 쇠고기장조림 청경채나물 다덕우침 나박김치	현분밥/장국밥 부대찌개 달걀달걀찜 연근조림 참사채마요살러드 물김치
오후간식		홍도	고구마	반식	현감자	꿀	크림빵&두유
일자/요일	11(일)	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
아침		귀리보리죽 물김치	귀리보리죽 물김치	호박죽 물김치	귀리보리죽 물김치	귀리보리죽 물김치	귀리보리죽 물김치
점심		현분밥/장국밥 애호박튀김 쇠고기산적 알감자조림 파채우침 쪽두기	현분밥/장국밥 돈육김치국 달걀말이 숙주나물 아욱고추장우침 쪽두기	현분밥/장국밥 청경채왕은국 코다리조림 다라리버섯볶음 방풍나물겉절이 쪽두기	현분밥/장국밥 미소장국 물안두부&양념장 반달단우치 배추김치	현분밥/장국밥 콩비지찌개 오징어볶음 우양념조림 마카로니살러드 쪽두기	현분밥/장국밥 왕은미역국 춘천달걀비 애호박나물 도토리묵우침 배추김치
저녁		현분밥/장국밥 꽃게탕 이트불채소볶음 유채나물 오이겉절이 배추김치	현분밥/장국밥 떡개장 새우살채소조림 파프리카초우침 파프리카초우침 배추김치	현분밥/장국밥 통채채소국 홍채오리볶음 병아리콩조림 브로콜리숙회&초장 물김치	현분밥/장국밥 고추장찌개 매콤채소국 온두부&양념장 미역초우침 세발나물 배추김치	현분밥/장국밥 매콤버섯국 대패삼겹구이 간파채볶음 상추겉절이 쪽두기	현분밥/장국밥 유채단장국 매콤쇠고기볶음 우생채 양배추숙향 물김치
오후간식		과인애플	올면	식혜	현고구마	꿀	소보루빵&두유
일자/요일	18(일)	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
아침		귀리보리죽 물김치	귀리보리죽 물김치	귀리보리죽 물김치	귀리보리죽 물김치	귀리보리죽 물김치	귀리보리죽 물김치
점심		현분밥/장국밥 감자왕만국 간장돼지불고기 숙주나물 돌나물우침 배추김치	현분밥/장국밥 간새우만국 쇠고기참방구이 다덕우침 파채겉절이 나박김치	현분밥/장국밥 부대찌개 달걀찜 청경채왕은국 참치옥수수콘살러드 쪽두기	현분밥/장국밥 토마토소고기타 콩가루냉채국 삼치조림 한식잡채 치커리겉절이 물김치	현분밥/장국밥 고깃국 크림소프 미니황새스테이크 채소피클 배추김치	고깃국 참치왕만국 부추전 간파채왕은국 부추전 배추김치
저녁		현분밥/장국밥 사골곰국 동태전 노리버섯초우침 청경채겉절이 쪽두기	현분밥/장국밥 미역국 백순대채소볶음 호박나물 파프리카초우침 배추김치	돈육카레덮밥 생파판장국 새우튀김&다르다르 살고약채소우침 배추김치	현분밥/장국밥 숙깃왕은국 오리주물럭 고추장양념우침 상추겉절이 물김치	현분밥/장국밥 달걀찜 두부구이 간파채볶음 갯잎무침 꽃우침 배추김치	현분밥/장국밥 떡국 돈육장조림 단배추나물 오이우침 쪽두기
오후간식		바나나	계송편&녹차	꿀	현감자&현미차	반식	꽃호떡&두유
일자/요일	25(일)	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
아침		귀리보리죽 물김치	귀리보리죽 물김치	호박죽 물김치	귀리보리죽 물김치	귀리보리죽 물김치	귀리보리죽 물김치
점심		현분밥/장국밥 추어탕 두부구이 시금치나물 애물장아찌 배추김치	현분밥/장국밥 회장덮밥 달걀국 왕수육 단우치우침 배추김치	현분밥/장국밥 부추왕은국 쇠고기당면볶음 고사리나물 우생채 배추김치	현분밥/장국밥 콩비지찌개 왕은맛국 상채채소달걀찜 간열치조림 오이우침 쪽두기	현분밥/장국밥 왕은맛국 달걀국 갈치조림 새송이버섯볶음 다시마향 배추김치	현분밥/장국밥 달걀국 왕은맛국 한식잡채 다덕양념구이 봉독겉절이 쪽두기
저녁		간고드래프&양념장 버섯단장국 달걀장조림 브로콜리나물 쪽두기	현분밥/장국밥 숙깃왕은국 동태살조림 감자채볶음 방풍나물우침 배추김치	현분밥/장국밥 수제비국 동고양행전 매콤콩나물우침 간장겉절이 쪽두기	현분밥/장국밥 매콤바삭떡볶 쇠고기장조림 고구마떡볶 양배추나물 동치미	현분밥/장국밥 감자찌개 춘채오리볶음 연근조림 부추겉절이 피김치	현분밥/장국밥 복합국 두부간장조림 미니리우침 구이김 쪽두기
오후간식		말기	바랑떡&결명자차	한라봉	현단호박	바나나	말기참식빵