

2024년 1월 식단표

(영양사 정주영, 조리사 조경순)

일자	1/1(월)	1/2(화)	1/3(수)	1/4(목)	1/5(금)	1/6(토)
중식	백미밥 사골떡국 동그랑땡 도토리묵무침 파래무무침 배추김치	백미밥 달걀국 소고기숙주볶음 실곤약채소무침 청경채나물 배추김치	백미밥 해물무국 돈육장조림 어묵볶음 얼갈이나물 배추김치	백미밥 콩나물국 훈제오리부추볶음 맛살겨자채무침 두부구이 배추김치	백미밥 팽이살파국 카레소스 군만두 치커리사과무침 배추김치	백미밥 들깨미역국 돼지불고기 유채나물 가지나물 배추김치
열량(kcal)	766kcal	802kcal	770kcal	782kcal	708kcal	775kcal
석식	백미밥 미역국 제육볶음 한식잡채 상추겉절이 배추김치	백미밥 감자양파국 너비아니구이 두부구이 콩나물무침 배추김치	백미밥 순두부국 닭볶음탕 우엉채조림 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 들깨부챗국 가자미구이 계란찜 오이무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 제육볶음 건새우마늘쫄볶음 깻잎양념무침 배추김치	백미밥 봄동된장국 메추리알곤약조림 두부구이 느타리버섯무침 배추김치
열량(kcal)	799kcal	714kcal	758kcal	768kcal	718kcal	723kcal
일자	1/8(월)	1/9(화)	1/10(수)	1/11(목)	1/12(금)	1/13(토)
중식	백미밥 얼갈이된장국 생선까스/타르타르소스 우엉조림 양상추유자청샐러드 배추김치	백미밥 황태국 소고기버섯불고기 콩나물무침 유채나물 배추김치	백미밥 팽이두부장국 짜장소스 계란장조림 단무지무침 배추김치	백미밥 소고기미역국 계란말이 맛살겨자채 고사리나물 배추김치	백미밥 두부콩나물국 돈까스/소스 봄동나물 마카로니샐러드 배추김치	백미밥 감자맑은국 자른미역국 호박전 감굴치커리샐러드 배추김치
열량(kcal)	670kcal	778kcal	758kcal	701kcal	771kcal	777kcal
석식	백미밥 콩나물국 제육볶음 상추겉절이 무나물 배추김치	백미밥 청국장 고등어구이 시금치나물 도토리묵무침 배추김치	백미밥 홍합무국 떡갈비구이 청경채굴소스볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 숙갓어묵국 돼지불고기 옥수수채소전 양배추찜/쌈장 배추김치	백미밥 오징어무국 돈육메추리알조림 두부구이 열무무침 배추김치	백미밥 미역국 생선까스/타르타르소스 감자채볶음 참나물무침 배추김치
열량(kcal)	723kcal	713kcal	698kcal	773kcal	744kcal	744kcal
일자	1/15(월)	1/16(화)	1/17(수)	1/18(목)	1/19(금)	1/20(토)
중식	백미밥 순두부국 떡갈비구이 물미역/초장 감자조림 배추김치	백미밥 근대된장국 오리불고기 맛살겨자채 유채나물 배추김치	백미밥 팽이미소국 카레소스 동그랑땡전 오이무침 배추김치	백미밥 배추된장국 떡갈비구이 고사리나물 새송이버섯볶음 배추김치	백미밥 오징어무국 돈까스/소스 단오박법백 오이무침 배추김치	백미밥 다시마무국 돈육사태찜 어묵볶음 청경채겉절이 배추김치
열량(kcal)	788kcal	728kcal	744kcal	746kcal	762kcal	764kcal
석식	백미밥 시래기된장국 닭볶음탕 청경채굴소스무침 숙주나물 배추김치	백미밥 달걀국 고등어구이 사과양배추샐러드 무나물 배추김치	백미밥 소고기미역국 돼지불고기 두부구이 얼갈이나물 배추김치	백미밥 미역국 돈채피망볶음 달걀찜 숙갓나물 배추김치	백미밥 소고기숙주국 햄계란전 얼갈이나물 양배추새콤무침 배추김치	백미밥 청국장 제육볶음 마늘쫄무침 도토리묵무침 배추김치
열량(kcal)	667kcal	786kcal	752kcal	794kcal	752kcal	793kcal
일자	1/22(월)	1/23(화)	1/24(수)	1/25(목)	1/26(금)	1/27(토)
중식	백미밥 배추된장국 돼지불고기 숙주나물 브로콜리맛살볶음 배추김치	백미밥 어묵국 메추리알곤약조림 달걀소스샐러드 건파래무침 배추김치	백미밥 해물무국 짜장소스 만두탕수육 무생채 배추김치	백미밥 북어채무국 소고기팽이불고기 감굴양상추샐러드 마늘쫄볶음 배추김치	백미밥 팽이미소국 치킨가스/머스타드소스 도토리묵김무침 시금치나물 배추김치	백미밥 열무된장국 닭볶음탕 치커리사과무침 콩나물무침 배추김치
열량(kcal)	724kcal	755kcal	767kcal	769kcal	767kcal	671kcal
석식	백미밥 사골우거지국 고등어구이 소고기우엉채조림 청경채나물 배추김치	백미밥 건새우무국 간장불고기 양배추찜/쌈장 콩나물무침 배추김치	백미밥 미역국 돈육장조림 양배추행볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 시래기된장국 우유달걀찜 들기름두부구이 고사리나물 배추김치	백미밥 유채된장국 순대볶음 단무지무침 가지나물 배추김치	백미밥 청국장 코다리무조림 감자채볶음 청포묵무침 배추김치
열량(kcal)	757kcal	768kcal	754kcal	694kcal	747kcal	736kcal
일자	1/29(월)	1/30(화)	1/31(수)			
중식	백미밥 콩나물국 파채제육볶음 숙주나물 오이부추무침 배추김치	백미밥 황태미역국 채소달걀찜 해물동그랑땡전 고구마샐러드 배추김치	백미밥 계란국 돼지고기짜장볶음 애호박나물 상추겉절이 배추김치			
열량(kcal)	709kcal	734kcal	717kcal			
석식	백미밥 시금치된장국 삼치구이 열무무침 콩나물무침 배추김치	백미밥 들깨버섯국 소고기콩나물볶음 두부구이 청경채나물 배추김치	백미밥 시래기된장국 미트볼계찜조림 양념깻잎 숙주나물 배추김치			
열량(kcal)	683kcal	748kcal	686kcal			

※ 위의 식단은 식재료 수급 사정에 의해 변경 될 수 있습니다. / 어른식 평균 권장량 : 1600~2000kcal에 기준하여 제공되는 식단입니다.

※ 원산지표기 - 쌀(밥,죽,누룽지):국내산/김치(배추,얼갈이,봄동):중국산/고추가루 : 중국산/콩(두부,콩비지):미국,캐나다산/쇠고기:미국산/돼지고기 :국내산/닭 :브라질/오리고기 :중국산/오징어: 페루산/고등어:국내산/갈치: 세네갈/참조기:중국산/다랑어:원양산