

1월 식단표

담당자	KS푸드
김민화	

	요일	월	화	수	목	금	토
	날짜				1	2	3
첫째주	중식				녹두죽	새우살죽순죽	흑임자죽
					잡곡밥 소고기떡국	잡곡밥 된장국	잡곡밥 홍합탕
					조기구이 어묵볶음 무우나물 제철나물 배추김치	생야채비빔밥 스크램블에그 약고추장 김가루 배추김치	순대야채볶음 버섯나물 맛살브로콜리무침 제철나물 배추김치
					한입찜빵튀김	과일	요플레/쌀과자
둘째주	중식	5	6	7	8	9	10
		바지락콩나물죽	단호박죽	소고기죽	녹두죽	모듬해물죽	표고죽
		잡곡밥 얼큰콩나물국	잡곡밥 들깨미역국	잡곡밥 된장국	잡곡밥 민물새우무조림	잡곡밥 된장국	잡곡밥 파송송계란탕
		생등심돈까스&소스 호두살연근조림 치커리감귤샐러드 제철나물 배추김치	분모자닭갈비 시금치두부법석 양념깻잎찜 제철나물 배추김치	고등어카레구이 쌈추도토리묵무침 숙주나물 제철나물 배추김치	등뼈탕 미역줄기볶음 간장고추치 제철나물 배추김치	수육&꿀마늘소스 조랭이불어묵조림 콩나물무침 상추쌈&쌈장 배추김치	유산슬덮밥 한입만두 무생채 제철나물 배추김치
		찜계란/이오	찜고구마	김말이튀김	찰순대찜	과일	천마차/민주
		12	13	14	15	16	17
셋째주	중식	크래미죽	단호박죽	영양닭죽	녹두죽	들깨브로콜리죽	홍합살야채죽
		잡곡밥 황태해장국	잡곡밥 씨앗두부강정	잡곡밥 어묵탕	잡곡밥 된장국	잡곡밥 소고기무국	잡곡밥 순두부팽이된장국
		제육볶음 아몬드멸치볶음 레몬물미역무침 제철나물 배추김치	장어탕 꼬마새송이엿장조림 김구이 제철나물 배추김치	꼭참스테이크 물파래계란찜 콩나물무침 제철나물 배추김치	닭볶음탕 연두부&양념장 마카로니법석 제철나물 배추김치	코다리조림 견과류단호박찜 토란대나물 제철나물 배추김치	오징어야채볶음 동그랑땡전 숙주나물 제철나물 배추김치
		카스타드/음료	진치국수	찜고구마	프렌치토스트	과일	찜계란/이오
		19	20	21	22	23	24
		소고기죽	단호박죽	낙지죽	녹두죽	흑임자죽	꾸꾸미야채죽
넷째주	중식	잡곡밥 청국장찌개	잡곡밥 바지락탕	잡곡밥 건새우미역국	잡곡밥 표고탕수	잡곡밥 된장국	잡곡밥 김치콩나물국
		왕새우튀김&타르소스	돈육김치두루치기	소불고기	아구지리	닭다리살채소볶음	유니짜장
		어묵콩나물찜 베리야채샐러드 제철나물 배추김치	온두부 해초야채무침 제철나물 배추김치	한식잡채 숙주나물 제철나물 배추김치	파리계란장조림 나비지 제철나물 배추김치	도토리묵&양념장 콩나물무침 제철나물 배추김치	야채춘권튀김&초간장 단무지무침 제철나물 배추김치
		요플레/쌀과자	과일	식혜	찜고구마	떡만두국	호떡/음료
		26	27	28	29	30	31
다섯째주	중식	홍합살채소죽	단호박죽	표고죽	녹두죽	영양닭죽	모듬해물죽
		잡곡밥 미트볼스윗칠리강정	잡곡밥 해물순두부찌개	잡곡밥 단배추된장국	잡곡밥 조갯살미역국	잡곡밥 돈육간pong	잡곡밥 된장국
		장터국밥	매실청돈불고기	고등어무조림	찜닭	동태탕	꾸꾸미살곤약무침
		감자채행볶음 오복지 제철나물 배추김치	곤약콩조림 숙주나물 제철나물 배추김치	비엔나떡볶음 곰피무침 제철나물 배추김치	양념두부조림 콩나물무침 제철나물 배추김치	세월치볶음 고사리나물 제철나물 배추김치	콘스크램블에그 명품연근조림 제철나물 배추김치
		천마차/만주	들깨수제비	찰밥	타코야끼	과일	도넛/음료

* 식단은 식자재 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

*원산지:쌀(밥,죽,누룽지-국내산(떡국:수입산), 김치-배추:중국산(고추가루:중국산), 콩(두부,순두부)-중국산,닭-국내산(닭정육:브라질산),

오리-국내산(훈제오리:수입산), 소고기-호주산, 돼지고기-국내산(돈육전지,돈목뼈-미국산), 오징어-페루산, 꾸꾸미-베트남산,

꽃게,조기,아귀,미꾸라지,장어-중국산, 고등어,삼치,전복-국내산, 가자미,대구,대구목살,코다리,동태-러시아산