

아침해푸드시스템 2026년1월 식단표

요일	월	화	수	목	금	토
날짜					01월 02일	01월 03일
중식				김치/콩나물국 이면수튀김 얼갈이숙채 연근 배추김치	어묵탕 닭고기볶음 감자튀김 숙주나물 배추김치	시라국 고기완자/브러컬리 새송이전 미역줄기 배추김치
날짜	01월 05일	01월 06일	01월 07일	01월 08일	01월 09일	01월 10일
중식	시라국 제육볶음 후라이 호박볶음 배추김치	짬뽕국 탕수육 두부조림 콘샐러드 배추김치	부대찌개 조기구이 교자만두 가지나물 배추김치	김치콩나물국 돈가스 스크램블에그 고추장 배추김치	시라국 돈육/김치볶음 도토리묵 숙주/맛살 무우김치	된장찌개 간고등어구이 반찬동그랑땡 오이볶음 배추김치
날짜	01월 12일	01월 13일	01월 14일	01월 15일	01월 16일	01월 17일
중식	맑은콩나물국 닭고기 소세지구이 채다시마 배추김치	쇠고기미역국 카레 콩고기 얼무숙채 배추김치	알탕 생선가스 호박/새송이볶음 실곤약양배추 배추김치	쇠고기탕국 순데볶음 연근튀김 꽃고추무침 배추김치	시라국 미트볼조림 두부구이 미역줄기 배추김치	바지락미역국 메란/돈육조림 부추전 무우채 배추김치
날짜	01월 19일	01월 20일	01월 21일	01월 22일	01월 23일	01월 24일
중식	물만두국 두부/볶음김치 오징어튀김 콩나물 배추김치	쇠고기탕국 가자미/무우조림 계란말이 단배추숙채 배추김치	순두부찌개 후라이드치킨 감자조림 호박볶음 배추김치	유부/팽이장국 짜장 잡채 달걀후라이 배추김치	시라국 함박스테이크 가지나물 미역줄기 배추김치	육개장 생선가스 두부조림 고구마연장조림 배추김치
날짜	01월 26일	01월 27일	01월 28일	01월 29일	01월 30일	01월 31일
중식	시라국 제육볶음 콩나물 단배추숙채 배추김치	김치/콩나물국 생선구이 오이볶음 어묵조림 배추김치	콩나물국 닭고기볶음 호박/느타리 꽃고추된장무침 배추김치	쇠고기탕국 순데볶음 연근튀김 꽃고추무침 배추김치	미역국 메라니돈육 오이볶음 멸치 배추김치	맑은콩나물국 이면수튀김 얼갈이숙채 연근 배추김치

돈육:국내산/수입산
위 식단은 물품 수급에 따라 변경될 수 있습니다.

쇠고기:미국산

쌀:국내산

김치:국내산/중국산

생선:원양산
하절기에는 날씨에 따라 국 변동 있습니다.