

2026년 1월 식단표

▶ 2026. 01. 01 ~ 01. 31		*당뇨 저염식관리를 위해 잡곡밥을 제공하고 있으며, 국의 염도는 0.5-0.6(염도계기준)으로 맞추고 있습니다. 작성자 : 전희진 영양사				
원산지						
쌀-국내산, 돈육-국내산,두부(대두)-외국산, 베이컨(돈육)-외국산,햄(돈육,계육)-국내산,우육-호주산,우뽀-국내산,조기-중국산, 닭가슴살,닭뿔-국내산,갈치-모로코산,돈등뼈-국내산, 미트볼(돈육,계육)-국내산,탕수육(돈육)-국내산, 김치-중국산 훈제오리-국내산,너비아니(돈육,계육)-국내산, 고등어-국내산,떡갈비-국내산,돈육강정-국내산,모듬햄-국내산						
오전간식 : 홍삼, 도라지배즙(필요시-죽,누룽지 가능)						
날짜				1(목)	2(금)	3(토)
점심				갈 비 탕 불어묵조림 단호박고구마샐러드 콩나물무침 배추김치	육개장 조기구이 감자채볶음 고추지 배추김치	근대된장국 제육볶음 고사리볶음 고들빼기무말랭이무침 배추김치
저녁				어묵국 돈까스+소스 과일샐러드 계절나물 배추김치	얼갈이배추국 닭도리탕 숙주나물 참나물생채 배추김치	참치김치찌개 가자미튀김 애호박새우젓볶음 오복채무침 배추김치
간식				백설기	삶은 달걀/차	오트밀/견과류/ 두유
날짜	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
점심	카레라이스 유부무국 단호박고로케 청경채겉절이 배추김치	순두부찌개 자반구이 시금치나물 양배추겉절이 배추김치	얼갈이배추국 제육볶음 상추+쌈장 계절나물 배추김치	부대찌개 훈제오리주물럭 무미나리생채 콩나물무침 배추김치	시래기된장국 돈까스+소스 마카로니샐러드 부추생채 배추김치	어 묵 국 코다리조림 청포묵숙주무침 근대된장나물 배추김치
저녁	건설우아육국 코다리조림 고사리볶음 계절나물 배추김치	참치김치찌개 난자완쌈 미역줄거리볶음 열무고추장나물 배추김치	북어채무국 가자미튀김 애호박나물 양념깻잎지 배추김치	시금치국 조기구이 감자조림 오이쪽파무침 배추김치	부다시마국 닭볶음탕 잔멸치조림 계절나물 배추김치	홍심이감자국 돈육간장불고기 물파래무침 계절나물 배추김치
간식	요거트/견과류	사과	누룽지	쿠키/두유	삶은 달걀/차	오트밀/견과류/ 두유
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
점심	된장찌개 자반고등어구이 콩나물무침 연근조림 배추김치	삼선짜장밥 유부무국 단호박조림 무장아찌무침 배추김치	쇠고기무국 무뼈닭갈비 방풍나물무침 양파장아찌 배추김치	아육국 제육볶음 실근약잡채 상추+쌈장 배추김치	감자국 고등어김치조림 우영채조림 계절나물 배추김치	참치감자찌개 마파두부 무생채 시금치나물 배추김치
저녁	들깨모듬버섯국 두부조림 감자채볶음 미역초무침 배추김치	열무된장국 칼치조림 가지양파볶음 숙주나물무침 배추김치	미역국 해물완자전 알배추나물 아삭이고추된장무침 배추김치	어묵다시마국 조기구이 브로컬리들깨무침 계절나물 배추김치	닭곰탕 감자고로케 숙주나물 참나물생채 배추김치	된장찌개 가자미구이 버섯볶음 콩나물무침 배추김치
간식	요거트/견과류	오렌지	안흥찐빵/차	고구마/차	삶은 달걀/차	오트밀/견과류/ 두유
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
점심	건설우아육국 돈육갈비찜 숙주나물 계절나물 배추김치	콩가루배추국 안동찜닭 미역줄거리볶음 부추생채 배추김치	쇠고기무국 코다리찜 알감자조림 계절나물 배추김치	된장찌개 베이컨볶음 청포묵무침 계절나물 배추김치	건설우아육국 자반고사리조림 콩나물무침 깻잎절임 배추김치	북어채미역국 제육볶음 양배추쌈 표고버섯피망볶음 배추김치
저녁	감자수제비국 임연수구이 고사리볶음 청경채생채 배추김치	온도토리묵국 두부우육찜 알감자조림 열무고추장나물 배추김치	근대된장국 탕수육+소스 시금치나물 오이무침 배추김치	김치콩나물국 조기구이 도라지볶음 계절나물 배추김치	홍합무국 비엔나새송이조림 건설우파리볶음 계절나물 배추김치	순두부찌개 가자미구이 무생채 계절나물 배추김치
간식	요거트/견과류	바나나	누룽지	감자/차	삶은 달걀/차	오트밀/견과류/ 두유
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
점심	부대찌개 코다리무조림 시금치나물 땅콩자반 배추김치	배추된장국 제육볶음 상추+쌈방 열무지짐 배추김치	북어채무국 고등어무조림 청포묵무침 깻잎지 배추김치	청국장찌개 우삼겹숙주볶음 가지나물 무 생 채 배추김치	근대된장국 닭볶음탕 미역줄거리볶음 유채고추장무침 배추김치	육개장 쇠고기잡채 브로컬리+초고추장 콩나물무침 배추김치
저녁	열무된장국 오리불고기 고사리볶음 계절나물 배추김치	팽이버섯미소국 짜장밥 감자새우고로케 무생채 배추김치	미역국 치킨커틀렛 파리멸치볶음 콩나물무침 배추김치	시래기된장국 조기구이 청경채생채 계절나물 배추김치	콩비지찌개 해물완자전 잔멸치견과볶음 계절나물 배추김치	홍합국 임연수튀김 알감자조림 계절나물 배추김치
간식	요거트/견과류	굴	밤만주/두유	증편	삶은 달걀/차	오트밀/견과류/ 두유