

골드스폰 2025년 [12월] 식단표								밥이 백성의 하늘이다 -세종-							
영양사 : 강은옥 (면허번호 975-1)															
일자/요일		01(월)	02(화)	03(수)	04(목)	05(금)	06(토)								
아침		잡곡밥 한식미역국 메란불어죽조림 미니새송이버섯 먹지채볶음 배추김치	잡곡밥 맑은배추국 간장두부양념조림 숙주나물 고추말차 배추김치	잡곡밥 시골된장국 계란찜 연근조림 청경채나물무침 배추김치	잡곡밥 두부새우국 돈인피레안장조림 고사리들깨볶음 전사채무침 배추김치	잡곡밥 계란탕 미트볼크림스소스조림 도라지나물 도토리묵&양념장 배추김치	잡곡밥 황태해장국 돈아채장조림 감지채볶음 콩지반 배추김치	잡곡밥 왕태해장국 돈아채장조림 감지채볶음 콩지반 배추김치							
		잡곡밥 미소두부된장국 훈채오리아채볶음 콩나물매콤무침 양념깻잎차 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 닭고기골스스볶음 나박무새우젓지짐 김지반 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 묵은지돈육볶음 후랑크야채볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 오징어우렁 유니짜장 불어죽양념조림 미역초무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 돈육불고기 팽이버섯볶음 팽이버섯볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 돈육불고기 팽이버섯볶음 팽이버섯볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 돈육강정 중화마파두부 우나물볶음 오징어젓무침 배추김치							
점심		잡곡밥 콩나물국 돈육매콤볶음 멸치볶음 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 춘천닭갈비 건새우마늘중볶음 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 두부김치국 오들강정 미역줄기볶음 편지무우침 배추김치	잡곡밥 감자미역국 돈육된장볶음 그린빈스볶음 청포묵김버무리 배추김치	잡곡밥 들깨닭곰탕 카레 매콤불어죽조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 미소된장국 돈불고기 미역나물 도토리묵야채무침 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 생선까스 나박무새우젓지짐 묵은지된장지짐 배추김치							
		잡곡밥 시골된장국 불어죽메란조림 우나물 양념깻잎차 배추김치	잡곡밥 김치어묵국 너비아니조림 건두부야채볶음 전사채살러드 배추김치	잡곡밥 계란탕 코다리양념조림 매콤감자조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 한식잡채 연두부&양념장 고추말차 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 돈육불고기 묵은지볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 파육계장 닭살콩나물찜 우렁채조림 얼갈이나물무침 배추김치	잡곡밥 황태미역국 마파두부 느타리아채볶음 오복채무침 배추김치							
오전간식		두유	찜계란	버터볼&말기찜	꿀초떡	과일	밤민주	찜계란							
오후간식		약과	유산균음료	요플레	요플레	두유	주스	유산균음료							
일자/요일		07(월)	08(월)	09(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)							
아침		잡곡밥 콩나물국 두부스프랑블 연근조림 구이김 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 돈육장조림 나박무지짐 고시래기무침 배추김치	잡곡밥 감자버섯국 메란장조림 죽순들깨볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 건새우아묵국 부추계란찜 새송이골스스볶음 짜사이무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 두부양념조림 감자채볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 계란탕 참치야채볶음 고사리들깨나물 먹지채볶음 배추김치	잡곡밥 콩비지국 시금치계란볶음 열무된장무침 구이김 배추김치	잡곡밥 왕태해장국 돈아채장조림 감지채볶음 콩지반 배추김치						
		잡곡밥 유부우동국 돈육매콤볶음 멸치볶음 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 춘천닭갈비 건새우마늘중볶음 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 두부김치국 오들강정 미역줄기볶음 편지무우침 배추김치	잡곡밥 감자미역국 돈육된장볶음 그린빈스볶음 청포묵김버무리 배추김치	잡곡밥 들깨닭곰탕 카레 매콤불어죽조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 미소된장국 돈불고기 미역나물 도토리묵야채무침 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 생선까스 나박무새우젓지짐 묵은지된장지짐 배추김치							
점심		잡곡밥 시골된장국 불어죽메란조림 우나물 양념깻잎차 배추김치	잡곡밥 김치어묵국 너비아니조림 건두부야채볶음 전사채살러드 배추김치	잡곡밥 계란탕 코다리양념조림 매콤감자조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 한식잡채 연두부&양념장 고추말차 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 돈육불고기 묵은지볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 파육계장 닭살콩나물찜 우렁채조림 얼갈이나물무침 배추김치	잡곡밥 황태미역국 마파두부 느타리아채볶음 오복채무침 배추김치							
		잡곡밥 미소된장국 햄박스테이크 청포묵김무침 게절나물무침 배추김치	잡곡밥 김치어묵국 돈채버섯볶음 연근조림 야채피클 배추김치	잡곡밥 비지찌개 순살닭조림 감지채볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 한식잡채 연두부&양념장 고추말차 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 돈육불고기 묵은지볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 파육계장 닭살콩나물찜 우렁채조림 얼갈이나물무침 배추김치	잡곡밥 황태미역국 마파두부 느타리아채볶음 오복채무침 배추김치							
오전간식		두유	찜계란	버터볼&말기찜	꿀초떡	과일	밤민주	찜계란							
오후간식		약과	유산균음료	요플레	요플레	두유	주스	유산균음료							
일자/요일		14(월)	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)							
아침		잡곡밥 콩나물국 돈육야채장조림 불어죽야채볶음 콩지반 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 계란찜 멸치볶음 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 매추리알장조림 새송이야채볶음 양념깻잎차 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 참치두부조림 우렁채조림 오징어젓 배추김치	잡곡밥 어묵국 야채스프랑블 도라지나물 김지반 배추김치	잡곡밥 계란탕 메란불어죽조림 우나물볶음 알갈이된장나물 배추김치	잡곡밥 유부우동국 돈육야채장조림 열무나물무침 오징어젓 배추김치	잡곡밥 왕태해장국 돈아채장조림 감지채볶음 콩지반 배추김치						
		잡곡밥 감지고추장찌개 재육불고기 호박새우젓볶음 전사채살러드 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 미트볼연지조림 들깨우나물 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 비지찌개 순살닭조림 감지채볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 한식미역국 짜장 어묵채볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 아묵된장국 재육볶음 팽이버섯볶음 고추잎무침 배추김치	잡곡밥 미소시루 닭볶음탕 그린빈스볶음 오복채무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 닭강정 나박무새우젓지짐 부추콩나물무침 배추김치							
점심		잡곡밥 미소된장국 햄박스테이크 청포묵김무침 게절나물무침 배추김치	잡곡밥 김치어묵국 돈채버섯볶음 연근조림 야채피클 배추김치	잡곡밥 오징어우렁 미니돈까스 느타리야채볶음 먹지채무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 볶음우동 감지조림 콩지반조림 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 참치야채볶음 건두부볶음 들깨고사리나물 배추김치	잡곡밥 아묵된장국 재육볶음 팽이버섯볶음 고추잎무침 배추김치	잡곡밥 미소시루 닭볶음탕 그린빈스볶음 오복채무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 닭강정 나박무새우젓지짐 부추콩나물무침 배추김치						
		잡곡밥 미소된장국 햄박스테이크 청포묵김무침 게절나물무침 배추김치	잡곡밥 김치어묵국 돈채버섯볶음 연근조림 야채피클 배추김치	잡곡밥 오징어우렁 미니돈까스 느타리야채볶음 먹지채무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 볶음우동 감지조림 콩지반조림 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 참치야채볶음 건두부볶음 들깨고사리나물 배추김치	잡곡밥 아묵된장국 재육볶음 팽이버섯볶음 고추잎무침 배추김치	잡곡밥 미소시루 닭볶음탕 그린빈스볶음 오복채무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 닭강정 나박무새우젓지짐 부추콩나물무침 배추김치						
오전간식		요구르트	카스타드	버터볼&말기찜	츄리	찜계란	마가레트	밤민주							
오후간식		찜계란	두유	유산균음료	요플레	요구르트	두유	주스							
일자/요일		21(월)	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)							
아침		잡곡밥 콩나물국 고기두부조림 호박새우젓볶음 구이김 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 돈육야채장조림 건두부야채볶음 고시래기두부무침 배추김치	잡곡밥 호박새우죽국 부딕계란찜 고사리나물무침 멸치볶음 배추김치	잡곡밥 시골된장국 매추리곤약조림 숙주나물 고추잎무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 야채스프랑블 도라지나물 김지반 배추김치	잡곡밥 계란탕 메란불어죽조림 우나물볶음 시금치나물무침 배추김치	잡곡밥 유부양념조림 두부양념조림 우나물볶음 시금치나물무침 배추김치	잡곡밥 비지국 돈육장조림 어묵채볶음 전사채무침 배추김치						
		잡곡밥 콩가루배추국 해물콩나물찜 야채된장무침 간장깻잎차 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 춘천닭갈비 새송이골스스볶음 짜사이무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 카레 느타리버섯볶음 청포묵김무침 배추김치	잡곡밥 감자미역국 순살닭조림 나박무새우젓지짐 콩지반 배추김치	잡곡밥 아묵된장국 재육볶음 팽이버섯볶음 고추잎무침 배추김치	잡곡밥 미소시루 닭볶음탕 그린빈스볶음 오복채무침 배추김치	잡곡밥 미소시루 닭볶음탕 그린빈스볶음 오복채무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 닭강정 나박무새우젓지짐 부추콩나물무침 배추김치						
점심		잡곡밥 시금치된장국 너비아니야채조림 감지조림 미역초무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 마파두부 스모크햄야채볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 순두부찌개 그린빈스볶음 야채피클 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 고기잡채 맛살팽이버섯 게절나물 배추김치	잡곡밥 아묵된장국 돈육된장불고기 불어죽조림 살곤약오리엔탈무침 배추김치	잡곡밥 파육계장 생선까스 우렁새우젓지짐 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 미소시루 닭볶음탕 그린빈스볶음 오복채무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 닭강정 나박무새우젓지짐 부추콩나물무침 배추김치						
		잡곡밥 시금치된장국 너비아니야채조림 감지조림 미역초무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 마파두부 스모크햄야채볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 순두부찌개 그린빈스볶음 야채피클 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 고기잡채 맛살팽이버섯 게절나물 배추김치	잡곡밥 아묵된장국 돈육된장불고기 불어죽조림 살곤약오리엔탈무침 배추김치	잡곡밥 미소시루 닭볶음탕 그린빈스볶음 오복채무침 배추김치	잡곡밥 미소시루 닭볶음탕 그린빈스볶음 오복채무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 닭강정 나박무새우젓지짐 부추콩나물무침 배추김치						
오전간식		약과	과일	버터볼&말기찜	밤민주	꿀초떡	단호박죽	카스타드							
오후간식		유산균음료	두유	요플레	요구르트	주스	두유	유산균음료							
일자/요일		28(월)	29(월)	30(화)	31(수)										
아침		잡곡밥 콩나물국 두부스프랑블 연근조림 구이김 배추김치	잡곡밥 조개살미역국 매추리알장조림 도라지나물 물파래무우침 배추김치	잡곡밥 황태해장국 미트볼조림 감자조림 김지반 배추김치	잡곡밥 무채어묵탕 야채스프랑블 고사리들깨볶음 얼갈이나물무침 배추김치										
		잡곡밥 강자다시미국 너비아니조림 호박새우젓볶음 오복채무침 배추김치	잡곡밥 건새우아묵국 재육고추장볶음 숙주나물 먹지채볶음 배추김치	잡곡밥 들깨비지국 춘천닭갈비 유부뽕나물조림 콩지반조림 배추김치	잡곡밥 한식미역국 관동기 들깨우나물 오징어젓무침 배추김치										
점심		잡곡밥 알고니탕 순살닭야채조림 멸치볶음 도토리묵김지무침 배추김치	잡곡밥 계란김국 돈육강정 연두부&양념장 고시래기무침 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 돈육김치볶음 사각어묵볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈육불고기 호박야채볶음 양념깻잎차 배추김치										
		잡곡밥 알고니탕 순살닭야채조림 멸치볶음 도토리묵김지무침 배추김치	잡곡밥 계란김국 돈육강정 연두부&양념장 고시래기무침 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 돈육김치볶음 사각어묵볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈육불고기 호박야채볶음 양념깻잎차 배추김치										
오전간식		약과	마가레트	버터볼&말기찜	츄리										
오후간식		요구르트	요플레	두유	유산균음료										
일자/요일		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
아침		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
점심		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
저녁		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
오전간식		0													
오후간식		0													