

2025년 12월 식단표

서천주간보호센터

구 분	12월 01일	12월 02일	12월 03일	12월 04일	12월 05일	12월 06일	12월 07일
중 식	흰밥 어묵탕 갈치조림 어린이샐러드 숙갓두부무침 기장밥	렌틸콩밥 설렁탕 어묵볶음 아삭이고추무침 숙주맛살겨자무침 주수밥	호박죽 계란국 소시지볶음 오복지 요플레 기장밥	차조밥 물만두계란국 소고기버섯볶음 가지나물 더덕지 보리밥	흰밥 등뼈김치국 조기구이 콩나물무침 무생채 주수밥	현미밥 버섯들깨국 텐더치킨 오이무침 숙주나물 보리밥	
석 식	시래기된장국 새우까스 갯순나물 파래무침	콩나물국 돈육장조림 얼갈이배추나물 청포묵무침	팽이유부국 닭봉고구마조림 오이무침 무나물	육개장 베이컨계란볶음 시금치나물 김구이	콩나물국 닭볶음 비름나물 양배추무침	열무된장국 콩치시래기조림 감자조림 어묵볶음	
구 분	12월 8일	12월 9일	12월 10일	12월 11일	12월 12일	12월 13일	12월 14일
중 식	굴밥 콩나물국 어묵맛살볶음 양상추샐러드 시래기볶음 주수밥	검정짬밥 배추된장국 고등어카레구이 건새우마늘쫄볶음 갯순나물 현미밥	유부우동 수제소시지볶음 단무지 찐만두 요플레 기장밥	찰밥 소고기미역국 코다리조림 김구이 고사리들깨볶음 보리밥	흰밥 육개장 생선까스 감자샐러드 가지피망볶음 기장밥	주수밥 배추된장국 제육볶음 상추겉절이 다래순볶음 현미밥	
석 식	무채새우전국 제육볶음 세발나물 가지나물	소고기무국 두부조림 상추겉절이 단호박샐러드	순두부김치국 돈육장조림 얼갈이배추나물 오이무침	재첩두부국 닭감자탕 브로콜리맛살볶음 무나물	아욱된장국 소불고기 도토리묵무침 숙주나물	감자들깨국 닭봉튀김 시금치나물 양배추된장무침	
구 분	12월 15일	12월 16일	12월 17일	12월 18일	12월 19일	12월 20일	12월 21일
중 식	주수밥 굴무국 돈까스 양배추샐러드 갯순볶음 렌틸콩밥	보리밥 된장찌개 돼지갈비찜 새송이볶음 치커리겉절이 기장밥	현미밥 선짓국 연두부찜 고추지 청경채나물 보리밥	흰밥 알탕 어묵맛살볶음 세발초무침 콩나물무침 보리밥	렌틸콩밥 아욱된장국 날치알계란찜 호박갯잎전 머위나물 현미밥	검정짬밥 소고기무국 갈치구이 상추겉절이 김구이 기장밥	
석 식	근대된장국 켄콩치시래기조림 숙주나물 유채나물	버섯들깨국 해물완자전 무생채 어묵볶음 기장밥	물만두계란국 다진우육볶음 도토리묵무침 마늘쫄볶음 보리밥	시래기된장국 닭봉고구마조림 시금치나물 다래순볶음 보리밥	순두부김치국 소불고기 얼갈이배추나물 무나물 현미밥	북어콩나물국 닭감자탕 호박볶음 숙주나물 기장밥	
구 분	12월 22일	12월 23일	12월 24일	12월 25일	12월 26일	12월 27일	12월 28일
중 식	팔죽 계란국 연두부찜 치커리겉절이 요플레	잔치국수 계란지단 김가루 호박볶음 김치무침,두유	기장밥 육개장 찐만두 어묵꽃맛살볶음 더덕지	렌틸콩밥 미역국 대하찜 상추겉절이 조각케일	주수밥 어묵탕 생선까스 하루나겉절이 마늘쫄볶음	찰밥 콩나물국 닭볶음 근대된장무침 어묵채볶음	
석 식	현미밥 시래기된장국 오리훈제버섯볶음 고구마조림 양배추된장무침	차조밥 배추된장국 임연수구이 세발나물 숙주나물	주수밥 북어콩나물국 닭봉튀김 표고볶음 감자샐러드		기장밥 팽이유부국 계란찜 잡채 콩나물무침	보리밥 북어계란국 마늘오리훈제볶음 숙주나물 단호박샐러드	
구 분	12월 29일	12월 30일	12월 31일				
중 식	보리밥 배추된장국 닭봉튀김 오이세발무침 김구이	렌틸콩밥 순두부김치국 수육 도토리묵무침 시래기된장무침	기장밥 쪽파계란국 돈갈비찜 취나물 호박볶음 주수밥				
석 식	차조밥 버섯들깨국 돈육굴소스볶음 가지나물 도라지무침	현미밥 굴무국 소고기표고볶음 머위나물 호박볶음	시래기된장국 삼치구이 마늘쫄조림 청경채나물				

★소고기:호주, 국산 돈육:국산, 오리고기:국산 닭고기:국산, 쌀,현미,흑미:국산 배추김치(배추:국산,고춧가루:국산),두부(콩):외국,오징어:국산

조기:중국산 동태,코다리:러시아산 고등어:노르웨이,국산 갈치:세네갈소갈비:미국 닭봉튀김:태국 소시지(돈:국산)너비아니(돈:외국)떡갈비(돈:국산)

★조리실 사정으로 식단은 변경될수 있습니다 ★매끼김치제공