

1월 식단표

All-Meal 푸드
담당영양사 : 조경애

요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
중식	위 식단은 식자재 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다. 쌀, 잡곡(국내산), 김치(중국산) 돼지고기(국내산), (미국산) 소고기(미국산) 닭고기(브라질산) 고등어(노르웨이산) 적어(포르투갈) 가자미(국내산)미꾸라지(국내산)			잡곡 얼큰소고기국 소불고기 단호박조림 숙주나물 김치	잡곡 된장찌개 적어구이 미역무침 감자채볶음 김치	잡곡 콩나물국 비빔밥 계란후라이 김치
석식				잡곡 시금치된장국 오리훈제야채볶음 오이무침 연근조림 김치	잡곡 콩나물볶어국 간장불고기 계란찜 무생채 김치	잡곡 버섯들깨탕 고추장불고기 마늘종새우볶음 유부조림 김치
날짜	5	6	7	8	9	10
중식	잡곡 황태미역국 돈채피망볶음 두부조림 조미김 김치	잡곡 시락국 코다리조림 봄동무침 계란찜 김치	잡곡 오징어무국 간장불고기 감자조림 무생채 김치	잡곡 김치콩나물국 간장찜닭 깨순볶음 어묵볶음 김치	잡곡 감자국 해물콩나물찜 양배추쌈 연근조림 김치	잡곡 두부된장미역국 카레 콩나물무침 브로콜리두부무침 김치
석식	잡곡 오징어무국 고등어구이 새송이버섯볶음 콩나물무침 김치	잡곡 순두부계란탕 돈육숙주볶음 다시마채무침 마늘종새우볶음 김치	잡곡 된장찌개 오돈불고기 시금치무침 가지볶음 김치	잡곡 들깨무국 소고기버섯볶음 오이무침 계란장 김치	잡곡 모듬어묵탕 간장불고기 봄동된장무침 들깨고사리볶음 김치	잡곡 시락국 미트볼조림 감자채볶음 단무치무침 김치
날짜	12	13	14	15	16	17
중식	잡곡 계란볶어국 돈육김치볶음 두부구이 양대콩조림 김치	잡곡 콩나물국 돼지갈비찜 양념깎임지 무나물 김치	잡곡 추어탕 돈육버섯볶음 무조림 애호박볶음 김치	잡곡 호박감자원장국 오리훈제야채볶음 쌈무 시금치원장무침 김치	잡곡 시락국 가자미구이 계란장 가지볶음 김치	잡곡 콩나물국 비빔밥 계란후라이 김치
석식	잡곡 두부된장미역국 고추장불고기 연근조림 청포묵무침 김치	잡곡 조개살미역국 적어구이 오이무침 들깨고사리볶음 김치	잡곡 얼큰소고기국 간장찜닭 숙주나물 감자채볶음 김치	잡곡 오징어무국 돈육간장조림 단호박조림 조미김 김치	잡곡 감자국 해물콩나물찜 새송이버섯간장조림 킷두부무침 김치	잡곡 소고기우거지국 간장불고기 브로콜리+초장 순두부계란찜 김치
날짜	19	20	21	22	23	24
중식	잡곡 김치어묵탕 생선가스 감자범벅 우양조림 김치	잡곡 조개살미역국 고추장불고기 청포묵무침 소시지감자조림 김치	잡곡 순살감자탕 돈육숙주볶음 가지무침 버섯간장조림 김치	잡곡 콩나물볶어국 닭볶음탕 킷두부무침 무나물 김치	잡곡 배추된장국 마늘종돈육볶음 계란찜 오이무침 김치	잡곡 야채계란국 찜장 탕수만두 단무치무침 김치
석식	잡곡 호박감자원장국 돈채피망볶음 양대콩조림 간장어묵조림 김치	잡곡 배추된장국 코다리조림 깨순볶음 다시마채무침 김치	잡곡 김치콩나물국 마파두부 애호박볶음 시금치원장무침 김치	잡곡 들깨무국 돼지갈비찜 건미역무침 양배추쌈 김치	잡곡 된장찌개 오리훈제야채볶음 쌈무 감자채볶음 김치	잡곡 유부된장국 간장불고기 마늘종무침 메추리알조림 김치
날짜	26	27	28	29	30	31
중식	잡곡 시락국 고등어구이 연두부+양념장 단호박조림 김치	잡곡 오징어무국 간장불고기 다시마채무침 알배추나물 김치	잡곡 시금치원장국 데리야끼닭볶음 표고버섯애호박볶음 시금치무침 김치	잡곡 소고기미역국 해물콩나물찜 취나물된장무침 새송이버섯볶음 김치	잡곡 순두부계란탕 오징어숙회무침 감자채볶음 숙주나물 김치	잡곡 돼지국밥 부추겉절이 깎두기 양파 새우젓, 다데기
석식	잡곡 소고기미역국 돈육김치볶음 조미김 콩나물무침 김치	잡곡 야채계란국 생선가스 콘샐러드 소시지감자조림 김치	잡곡 감자국 고추장불고기 무나물 계란찜 김치	잡곡 콩나물볶어국 돈육양배추볶음 오이무침 연근조림 김치	잡곡 사락국 간장불고기 두부조림 가지무침 김치	잡곡 호박감자원장국 오징어볶음 계란말이 브로콜리야채볶음 김치