

# 12월 식단표

All-Meal 푸드

담당영양사 : 조경애

| 요일 | 월                                                | 화                                                  | 수                                               | 목                                                                                                                                      | 금                                              | 토                                                  |
|----|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 날짜 | 1                                                | 2                                                  | 3                                               | 4                                                                                                                                      | 5                                              | 6                                                  |
| 중식 | 잡곡<br>콩나물국<br>고추장불고기<br>미역오이초무침<br>단호박조림<br>김치   | 잡곡<br>된장찌개<br>적어구이<br>양념깻잎지<br>감자조림<br>김치          | 잡곡<br>오징어무국<br>간장불고기<br>버섯야채볶음<br>무나물<br>김치     | 잡곡<br>시락국<br>돈육김치볶음<br>감자채볶음<br>두부구이<br>김치                                                                                             | 잡곡<br>소고기 미역국<br>소불고기<br>잡채<br>가지볶음<br>김치      | 잡곡<br>콩나물국<br>비빔밥<br>계란후라이<br>김치                   |
| 석식 | 잡곡<br>황태미역국<br>마늘쫄면육볶음<br>무생채<br>연근조림<br>김치      | 잡곡<br>두부된장미역국<br>오리훈제야채볶음<br>쌈무<br>불동된장무침<br>김치    | 잡곡<br>감자국<br>해물콩나물찜<br>시금치무침<br>애호박볶음<br>김치     | 잡곡<br>어묵탕<br>오징어숙회무침<br>양배추쌈<br>들깨고사리볶음<br>김치                                                                                          | 잡곡<br>무국<br>생선가스<br>콘샐러드<br>브로콜리아채볶음<br>김치     | 잡곡<br>버섯들깨탕<br>고추장불고기<br>양대콩조림<br>계란말이<br>김치       |
| 날짜 | 8                                                | 9                                                  | 10                                              | 11                                                                                                                                     | 12                                             | 13                                                 |
| 중식 | 잡곡<br>계란볶어국<br>고등어구이<br>오이무침<br>조미김<br>김치        | 잡곡<br>추어탕<br>미트볼조림<br>불동된장무침<br>계란찜<br>김치          | 잡곡<br>모듬어묵탕<br>해물콩나물찜<br>감자범벅<br>애호박볶음<br>김치    | 잡곡<br>배추된장국<br>코다리조림<br>시금치나물<br>새송이간장조림<br>김치                                                                                         | 잡곡<br>김치콩나물국<br>간장찜닭<br>다시마채무침<br>감자채볶음<br>김치  | 잡곡<br>야채계란국<br>짜장<br>탕수만두<br>단무지무침<br>김치           |
| 석식 | 잡곡<br>김치콩나물국<br>고추장불고기<br>두부구이<br>양념깻잎지<br>김치    | 잡곡<br>호박감자된장국<br>간장불고기<br>무나물<br>소시지감자조림<br>김치     | 잡곡<br>조개살미역국<br>돈육김치볶음<br>버섯야채볶음<br>숙주나물<br>김치  | 잡곡<br>오징어무국<br>돈육마늘쫄면볶음<br>오이미역초무침<br>연근조림<br>김치                                                                                       | 잡곡<br>시락국<br>가자미구이<br>부추양파무침<br>가지볶음<br>김치     | 잡곡<br>김치어묵탕<br>간장불고기<br>콩나물무침<br>계란장<br>김치         |
| 날짜 | 15                                               | 16                                                 | 17                                              | 18                                                                                                                                     | 19                                             | 20                                                 |
| 중식 | 잡곡<br>황태미역국<br>고추장불고기<br>양대콩조림<br>간장어묵조림<br>김치   | 잡곡<br>된장찌개<br>오리훈제야채볶음<br>쌈무<br>브로콜리두부무침<br>김치     | 잡곡<br>시락국<br>닭볶음탕<br>우엉조림<br>마늘쫄면<br>김치         | 잡곡<br>순살감자탕<br>미늘쫄면육볶음<br>계란장<br>숙주나물<br>김치                                                                                            | 잡곡<br>오징어무국<br>돈육간장조림<br>가지무침<br>양배추쌈<br>김치    | 잡곡<br>콩나물국<br>비빔밥<br>계란후라이<br>김치                   |
| 석식 | 잡곡<br>배추된장국<br>마파두부<br>오이무침<br>조미김<br>김치         | 잡곡<br>감자국<br>오징어숙회무침<br>불동된장무침<br>무나물<br>김치        | 잡곡<br>두부된장미역국<br>간장불고기<br>단호박조림<br>다시마채무침<br>김치 | 잡곡<br>얼큰콩나물국<br>갈비찜<br>버섯야채볶음<br>시금치무침<br>김치                                                                                           | 잡곡<br>시금치된장국<br>해물콩나물찜<br>감자채볶음<br>애호박볶음<br>김치 | 잡곡<br>순두부계란탕<br>돈채피망볶음<br>브로콜리+초장<br>새송이버섯조림<br>김치 |
| 날짜 | 22                                               | 23                                                 | 24                                              | 25                                                                                                                                     | 26                                             | 27                                                 |
| 중식 | 잡곡<br>김치어묵탕<br>간장불고기<br>두부조림<br>표고버섯애호박볶음<br>김치  | 잡곡<br>조개살미역국<br>가자미구이<br>소시지감자조림<br>도토리묵+양념장<br>김치 | 잡곡<br>시금치된장국<br>고추장불고기<br>들깨고사리볶음<br>연근조림<br>김치 | 잡곡<br>콩나물볶어국<br>오징어숙회무침<br>계란찜<br>감자채볶음<br>김치                                                                                          | 잡곡<br>감자국<br>데리야끼닭볶음<br>시금치된장무침<br>양념깻잎지<br>김치 | 잡곡<br>두부된장미역국<br>카레<br>새우감자고로케<br>무생채<br>김치        |
| 석식 | 잡곡<br>된장찌개<br>고등어구이<br>양대콩조림<br>콩나물무침<br>김치      | 잡곡<br>계란볶어국<br>돈육간장조림<br>우엉조림<br>숙주나물<br>김치        | 잡곡<br>김치콩나물국<br>돈육양배추볶음<br>오이무침<br>단호박조림<br>김치  | 잡곡<br>무국<br>코다리조림<br>버섯야채볶음<br>가지무침<br>김치                                                                                              | 잡곡<br>시락국<br>적어구이<br>다시마무침<br>어묵볶음<br>김치       | 잡곡<br>야채계란국<br>돈육버섯볶음<br>브로콜리아채볶음<br>마늘쫄면<br>김치    |
| 날짜 | 29                                               | 30                                                 | 31                                              | 위 식단은 식자재 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.<br>쌀, 잡곡(국내산), 김치(중국산) 돼지고기(국내산), (미국산)<br>소고기(미국산) 닭고기(브라질산) 고등어(노르웨이산)<br>적어(포르투갈) 가자미(국내산)미꾸라지(국내산) |                                                |                                                    |
| 중식 | 잡곡<br>시락국<br>생선가스<br>건새우애호박볶음<br>새송이버섯간장조림<br>김치 | 잡곡<br>얼큰콩나물국<br>돼지갈비찜<br>가지무침<br>오이무침<br>김치        | 잡곡<br>모듬어묵탕<br>고추장불고기<br>튀두부무침<br>무나물<br>김치     |                                                                                                                                        |                                                |                                                    |
| 석식 | 잡곡<br>오징어무국<br>간장불고기<br>무조림<br>조미김<br>김치         | 잡곡<br>소고기미역국<br>돈육김치볶음<br>두부구이<br>양배추쌈<br>김치       | 잡곡<br>순두부계란탕<br>돈육숙주볶음<br>소시지감자조림<br>불동무침<br>김치 |                                                                                                                                        |                                                |                                                    |

