

## 12월 식단표

| 월  | 화   | 수   | 목   | 금  |
|--|---|---|---|--|
|  |   |   | 1   | 2  |
| <b>&lt;원산지 표시&gt;</b><br>쌀 국내산      김치 국내산<br>소국거리 호주산      소불고기 호주산<br>닭국거리 국내산      닭정육 브라질산<br>돼지고기 국내산      고춧가루 국내산<br>※ 식단은 식자재 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다. |   |   | 밥<br>돼지고기김치찌개<br>콩치데리소스구이<br>단호박두부무침<br>미역줄기볶음<br>얼갈이배추나물<br>김치 | 밥<br>건새우무국<br>생선커틀릿/소스<br>소시지계란구이<br>으깬감자샐러드<br>깻잎양념<br>깍두기    |
| 5  | 6   | 7   | 8   | 9  |
| 밥<br>들깨미역국<br>가자미구이/소스<br>해물완자켓첩조림<br>무쌈말이/소스<br>시금치나물<br>김치   | 밥<br>콩나물두부국<br>돼지간장불고기<br>새우마늘쫄볶음<br>봄동겉절이<br>무생채<br>김치     | 현미밥<br>아욱된장국<br>고등어무조림<br>두부계란찜<br>견과류김무침<br>돌나물/초고추장<br>김치       | 밥<br>북어무국<br>닭가슴살김치볶음<br>부추장떡<br>고구마맛탕<br>매운콩나물무침<br>깍두기        | 밥<br>치킨가스/소스<br>미소된장국<br>그린샐러드/소스<br>부들어묵조림<br>깍두기<br>요구르트     |
| 12   | 13  | 14  | 15  | 16   |
| 밥<br>단배추된장국<br>제육볶음<br>모듬쌈/쌈장<br>감자조림<br>과일샐러드<br>김치   | 밥<br>새알미역국<br>오징어불고기<br>우영조림<br>시래기된장찜<br>숙주나물<br>김치        | 흑미밥<br>된장찌개(두부)<br>닭고기장조림<br>멸치고추장볶음<br>깻잎양념찜<br>봄동나물<br>김치       | 밥<br>배추속대국<br>조기구이<br>국물떡볶이(계란)<br>순대야채볶음<br>콩나물무채무침<br>김치      | 김치볶음밥<br>팽이버섯된장국<br>스크램블에그<br>매운막대어묵조림<br>양배추샐러드/소스<br>김가루/깍두기 |
| 19   | 20  | 21  | 22  | 23   |
| 밥<br>양배추된장국<br>고추장소스폭찜<br>두부카레구이<br>애호박볶음<br>숙갓나물<br>김치  | 밥<br>김치순두부찌개<br>아구찜/사리<br>비엔나볶음<br>도라지무생채<br>미역오이초무침<br>깍두기 | 보리밥<br>감자수제비국<br>소불고기전골<br>도토리묵/양념장<br>깨소스두부청경채무침<br>톳콩나물무침<br>김치 | 밥<br>팔죽<br>목살김치볶음<br>쫄면연근조림<br>모듬콩버무리<br>느타리버섯무침<br>나박물김치       | 카레라이스<br>유부된장국<br>후랑크칠리볶음<br>오징어브로콜리간장무침<br>흑임자두부샐러드<br>깍두기    |
| 26   | 27  | 28  | 29  | 30   |
| 밥<br>들깨무채국<br>가자미감자조림<br>새콤달콤간풍만두<br>햄스크램블에그<br>시금치나물<br>김치  | 밥<br>미역장국<br>오삼불고기<br>어묵조림<br>구운맛김<br>상추봄동겉절이<br>김치         | 밥<br>잔파계란국<br>고등어김치찜<br>미트볼케첩조림<br>아몬드멸치볶음<br>브로콜리무침<br>깍두기       | 밥<br>맑은감자국<br>매콤닭볶음<br>큰게맛살샐러드<br>무나물<br>오이간장무침<br>깍두기          | 잡채밥<br>오징어무국<br>짜장소스<br>납작만두튀김<br>파프리카피클<br>단무지                |