

1월 식단표

월	화	수	목	금
1	2	3	4	5
신정	밥 열갈이배추된장국 돼지간장불고기 마늘쫄면치볶음 봄동겉절이 김잔파무침 김치	밥 맑은순두부국 콩치데리소스구이 해물완자조림 세발나물무침 오이무침 김치	보리밥 된장찌개 오징어주꾸미전골 파래전 우영조림 무생채 김치	밥 팽이버섯된장국 돈가스/소스 멕시칸샐러드 건새우강정 양대콩조림 깍두기
8	9	10	11	12
밥 미역들깨국 소불고기전골(당면) 어묵채피망볶음 무말랭이조림 봄동나물 김치	밥 두부장국 아구찜 단호박샐러드(콩) 서실액젓무침 돌나물무침 깍두기	잡곡밥 아욱된장국 고등어구이 부대볶음 미역줄기볶음 브로콜리초회 김치	밥 맑은콩나물국 오삼불고기 양배추다시마쌈/쌈장 감자조림 시금치나물 김치	짜장밥 유부된장국 튀김만두 코울슬로 오징어젓갈 깍두기
15	16	17	18	19
밥 배추속대국 바삭불고기 건파래자반 애호박양파볶음 상추치커리겉절이 김치	흑미밥 돼지고기김치찌개 적어구이 연근조림 깻잎양념찜 브로콜리두부무침 김치	밥 감자국 돼지고기참스테이크 도토리묵/양념 들깨무나물 오이깍두기 김치	밥 어묵채국 오징어떡불고기 후랑크야채볶음 톳오이무침 숙주나물 김치	카레라이스 미역장국 부들어묵볶음 검은콩자반 양배추비트피클 깍두기
22	23	24	25	26
밥 양배추된장국 닭고기장조림 두부조림 미역초무침 생취나물볶음 김치	밥 무채들깨국 고등어김치찜 미트볼데리소스조림 도라지오이생채 참나물무침 석박지	밥 순두부김치국 돼지고기매추리얼장조림 감자깍둑샐러드 콩나물톳무침 봄동겉절이 석박지	잡곡밥 시금치된장국 가자미구이/양념 빈대떡/소스 진미채고추장볶음 오이게맛살무침 김치	밥 미소된장국 생선가스/소스 양상추샐러드/소스 땅콩곤약조림 양파비트피클 깍두기
29	30	31		
밥 두부콩나물국 돼지고기김치찜 떡맛탕 애느타리버섯무침 사과양배추샐러드 석박지	밥 미역된장국 마파두부 칠리만두 멸치고추장볶음 시금치나물 김치	밥 호박국 콩치시래기찜 계란장조림 다시마쌈말이 무양배추생채 김치	<원산지 표시> 쌀 국내산 소고기 호주산 돼지고기 국내산 닭고기 브라질산 김치 배추(국내산), 고춧가루(국내산) ※ 식단은 식자재 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.	