

1월 식단표

월	화	수	목	금
3	4	5	6	7
밥 미역국 돼지고추장불고기 완자전 부추계란볶음 봄동무침 김치	밥 두부호박국 가자미조림 간장치킨 감자깍둑샐러드 콩나물무침 깍두기	밥 얼갈이된장국 떡갈비스테이크 고등어조림 숙주나물 동초겉절이 김치	밥 감자국 오삼불고기 알배기배추쌈&쌈장 어묵볶음 오이무침 김치	밥 팽이버섯된장국 돈가스&소스 멕시칸샐러드 콩자반 브로콜리볶음 깍두기
10	11	12	13	14
밥 배추속대국 돼지고기채피망조림 적어양념찜 파래자반 애호박볶음 김치	밥 순두부계란국 주꾸미순대볶음 동그랑땡조림 도토리묵&양념장 봄동겉절이 깍두기	밥 들깨미역국 순살닭볶음 아몬드멸치볶음 존득연근조림 무생채 김치	밥 콩나물국 오징어떡불고기 후랑크야채볶음 애느타리볶음 부추유부무침 김치	밥 유부된장국 카레소스 김말이강정 구운어묵조림 모듬피클 깍두기
17	18	19	20	21
밥 양배추된장국 닭가슴살장조림 맛살야채볶음 실곤약마요무침 꼬시래기무침 김치	밥 소고기미역국 코다리무조림 미트볼조림 단짠소떡강정 숙주무침 김치	밥 두부김치국 찹스테이크 붕어묵조림 구운맛김 돌나물겉절이 깍두기	밥 시금치된장국 소고기떡볶음 진미채무침 단호박샐러드 브로콜리볶음 김치	밥 계란부추국 짜장소스 고구마맛탕 튀김만두 코울슬로 깍두기
24	25	26	27	28
밥 아욱된장국 돼지간장불고기 햄스크램블 김잔파무침 무나물 김치	밥 김치콩나물국 너비아니구이&소스 오징어무조림 온두부&양념장 사과양배추무침 깍두기	밥 애호박국 간고등어구이 치킨너겟강정 명엽채볶음 새콤달콤콘샐러드 김치	밥 오징어무국 돼지고기김치찜 잡채어묵볶음 깻잎양념 동초나물 깍두기	밥 미소된장국 마파두부 생선가스&소스 마카로니샐러드 땅콩곤약조림 깍두기
31				
<원산지> 쌀:국내산 / 김치류 : 국내산(배추:국내산, 고춧가루:국내산) / 쇠고기:호주산 / 돼지고기:국내산 / 닭고기:국내산 / 오징어:페루산 / 코다리:러시아산 / 쇠고기 식육가공품:호주산 / 돼지고기 식육가공품:국내산 / 닭고기 식육가공품:국내산 / 콩:수입산 ※ 식단은 식자재 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.				

○ 업체명 : (사)여성이만드는세상 해피푸드

○ 영양사 : 구 명 속

3월