

1월 식단표

월	화	수	목	금
	1	2	3	4
	신정	밥 아욱된장국 제육볶음 봄동쌈/쌈장 김잔파무침 숙주나물무침 김치	밥 된장찌개 닭감자볶음 가자미구이/양념장 우영조림 무생채 김치	밥 팽이버섯된장국 오징어주꾸미전골 완자전 멕시칸샐러드 양대콩조림 김치
7	8	9	10	11
밥 들깨미역국 소불고기 건새우무조림 맛살계란볶음 봄동나물 김치	밥 두부장국 목살구이 적어양념찜 으깬감자샐러드 콩나물파채무침 김치	밥 얼갈이된장국 미니떡갈비데리조림 간고등어구이 비엔나소시지강정 미역줄기양파볶음 김치	밥 감자국 오삼불고기 양배추다시마쌈/쌈장 볼어묵조림 시금치나물 김치	짜장밥 계란부추국 튀김만두 비빔야채/초고추장 오징어젓갈 깍두기
14	15	16	17	18
밥 배추속대국 바삭불고기 동태전 애호박양파볶음 상추파채무침 김치	밥 참치김치찌개 치킨가스유린기 해물완자조림 쫄면연근조림 브로콜리두부무침 김치	밥 부대찌개 닭야채볶음 가자미무조림 도토리묵/양념 단무지오이무침 김치	밥 모듬어묵국 오징어떡불고기 후랑크야채볶음 톳오이무침 돌나물무침 김치	카레라이스 조랭이떡국 메추리알장조림 검은콩자반 양배추비트피클 깍두기
21	22	23	24	25
밥 양배추된장국 닭가슴살장조림 두부계란구이/양념장 아몬드멸치볶음 생취나물무침 김치	밥 북어채무국 고등어묵은지찜 미트볼켓칩조림 햄스크램블 구운맛김 김치	밥 순두부국 돼지고기메추리알장조림 콩치데리소스구이 어묵파프리카잡채 콩나물톳무침 깍두기	밥 시금치된장국 훈제오리단호박볶음 크림소스떡볶이 진미채고추장조림 오이게맛살무침 김치	밥 미소된장국 마파두부 생선가스/소스 꽃살브로콜리샐러드 땅콩곤약조림 깍두기
28	29	30	31	
밥 콩나물김치국 돼지고기청경채볶음 삼치카레구이 두부조림 사과양배추샐러드 김치	밥 소고기미역국 낙지볶음 깍뎀만두 잡채 멸치고추장볶음 김치	밥 애호박국 후라이드치킨 코다리무조림 비엔나떡볶음 마늘쫄조림 깍두기	밥 오징어무국 돼지간장불고기 상추깍뎀쌈/쌈장 햄감자채볶음 시금치무침 김치	<원산지 표기> 쌀: 국내산 소고기: 호주산 돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산/브라질산 오징어: 국내산 김치: 국내산 ※ 식단은 식자재 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.