

1월 식단표

월	화	수	목	금
1	2	3	4	5
신정	밥 동초된장국 적어구이 떡갈비조림 후랑크야채볶음 숙주무침 김치	밥 두부미역국 오삼불고기 감자채볶음 모듬쌈&쌈장 무채비트피클 김치	밥 콩비지김치찌개 가자미구이&양념장 메추리알어묵조림 구운맛김 얼갈이겉절이 깍두기	밥 유부된장국 치킨가스&소스 멕시칸샐러드 강남콩조림 오이지무침 깍두기
8	9	10	11	12
밥 배추숙대국 돼지고기채피망볶음 옛날소시지전 도토리묵&양념장 콩나물무침 김치	밥 오징어탕국 너비아니구이&소스 비엔나볶음 파래자반 봄동겉절이 깍두기	밥 맑은순두부국 순살닭볶음 찐만두&간장소스 진미채무말랭이무침 숙주무침 김치	밥 얼갈이된장국 새우가스&소스 맛살야채볶음 후르츠콘샐러드 톳무생채 김치	밥 김치콩나물국 카레소스 김말이튀김 불어묵조림 아삭고추된장무침 깍두기
15	16	17	18	19
밥 모듬어묵국 닭살데리야끼조림 숙갓두부무침 구운맛김 애호박버섯볶음 김치	밥 두부된장국 돼지고기모듬장조림 견과류멸치볶음 오이지무침 얼갈이무침 김치	밥 무채들깨국 고등어묵은지조림 간장치킨너겟 청포묵김무침 으깬감자샐러드 깍두기	밥 시금치된장국 소고기떡볶음 명엽채볶음 건포도단호박조림 청경채무침 김치	밥 계란부추국 짜장소스 튀김만두 코울슬로 단무지무침 김치
22	23	24	25	26
밥 미역들깨국 돼지간장불고기 햄스크램블에그 쌈무 봄동된장무침 김치	밥 어묵채국 미트볼조림 단짠소떡강정 우영피망잡채 콩나물무침 깍두기	밥 봄동된장국 오징어떡조림 연두부찜&양념장 연근조림 알배추무침 김치	밥 맑은콩나물국 돼지고기김치볶음 야채고로케&케첩 마늘쫀아몬드볶음 시금치무침 깍두기	밥 미소된장국 두부스테이크&소스 마카로니감자샐러드 땅콩곤약조림 모듬피클 깍두기
29	30	31		
밥 청경채된장국 코다리강정 베이컨야채볶음 김잔파무침 새콤달콤양배추무침 김치	밥 콩가루배추국 훈제오리볶음 실곤약마요무침 모듬견과조림 깻잎양념 김치	밥 김치수제비국 콩나물불고기 두부구이&양념장 어묵채볶음 오이무침 깍두기	<원산지> 쌀:국내산 / 김치류 : 국내산(배추:국내산, 고춧가루:국내산) / 소고기:호주산 / 돼지고기:국내산 / 닭고기:국내산, 브라질산 / 오징어:페루산 / 고등어:국내산 / 가자미:미국산 / 코다리:러시아산 / 소고기 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

3/17