

식단표

2024년 12월

(유성)플래티늄

구분	일(12.01)	월(12.02)	화(12.03)	수(12.04)	목(12.05)	금(12.06)	토(12.07)
아침 식단	쌀밥 콩비지찌개 닭살야채조림 수제깻잎찜 청포묵김가루무침 배추김치	쌀밥 순두부계란탕 동그랑땡조림 미니새송이볶음 숙갓두부무침 배추김치	쌀밥 황태미역국 계란장조림 도라지진미채무침 무생채 배추김치	쌀밥 누룽지탕 민짜두부조림 오징어젓무침 열무된장지짐 배추김치	쌀밥 콩가루배추국 임연수무조림 호박새우젓볶음 더덕오이무침 배추김치	쌀밥 얼갈이된장국 부추스크램블에그 돈민짜감자조림 마늘쫄락교무침 배추김치	쌀밥 북어무국 소고기파리조림 건새우마늘쫄볶음 양배추생채 배추김치
점심 식단	잡곡밥 우거지된장국 오징어제육볶음 실곤약야채무침 멸치땅콩조림 배추김치	잡곡밥 오징어무국 카레소스돈까스 어묵미니리초무침 가지양념찜 배추김치	잡곡밥 설렁탕 낙지우물고기새우볶음 베이컨감자볶음 봄동겉절이 미니깍두기	잡곡밥 추어탕 미나리건새우전 버섯잡채 참나물무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 훈제오리볶음 참치푸시리샐러드 숙주나물 배추김치	잡곡밥 잔치국수 국수고명 오징어까스/소스 느타리들깨볶음 배추김치	잡곡밥 두부계란국 낙지소불고기 어묵메알조림 고사리나물 배추김치
저녁 식단	쌀밥 물만둣국 돈사태표고조림 꽃맛살브로콜리볶음 열무겉절이 배추김치	쌀밥 버섯두부탕 닭볶음탕 쪽파김무침 찐만두/양념장 배추김치	쌀밥 유부팽이장국 코다리무조림 청경채굴소스볶음 취나물 배추김치	쌀밥 소고기대파무국 맛살계란찜 깍살멸치볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥 바지락살된장찌개 고사리제육볶음 도토리묵김치무침 땅콩캐슈넛조림 배추김치	쌀밥 콩나물국 닭갈비 연근캐슈넛조림 시금치무침 배추김치	쌀밥 홍합무국 돈육표고조림 실곤약무침 숙주당근나물 배추김치
오후 간식	카스타드/요구르트	대봉시	요플레	미니핫도그/요구르트	굴/요구르트	요플레	치즈케이크/요구르트
구분	일(12.08)	월(12.09)	화(12.10)	수(12.11)	목(12.12)	금(12.13)	토(12.14)
아침 식단	쌀밥 근대된장국 동태무조림 가지양념찜 고들빼기지 배추김치	쌀밥 누룽지탕 참치두부조림 새우브로콜리볶음 수제깻잎찜 배추김치	쌀밥 감자다시마채국 계란곤약조림 더덕부추무침 청경채나물 배추김치	쌀밥 콩가루배추국 미트볼야채조림 호박새우젓볶음 오복지무침 배추김치	쌀밥 누룽지탕 소고기버섯볶음 명엽채조림 참나물 배추김치	쌀밥 소고기미역국 닭정육야채조림 혼합콩조림 근대나물 배추김치	쌀밥 들깨버섯국 돈육간장조림 시래기지짐 얼갈이나물 배추김치
점심 식단	잡곡밥 순댓국 등뼈김치찜 탕평채 취나물 배추김치	잡곡밥 육개장 몽실탕수육/소스 부추계란찜 미역줄기나물 배추김치	잡곡밥 수제비국 간장찜닭 콩나물어묵찜 봄동시저샐러드 배추김치	잡곡밥 등뼈감자탕 세발나물전 미니새송이버섯볶음 도라지오이생채 배추김치	잡곡밥 대구알탕 옛날소시지전/케찹 참치애호박볶음 구운김/달래장 배추김치	잡곡밥 만두계란국 연어까스/소스 베이컨감자볶음 도토리묵상추무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 삼치김치조림 쪽파파래무침 무나물 배추김치
저녁 식단	쌀밥 조랭이떡만둣국 닭살야채조림 단호박엿장조림 오이미역초무침 배추김치	쌀밥 명란된장찌개 너비아니아채볶음 멸치마늘쫄볶음 양배추찜/쌈장 배추김치	쌀밥 조갯살미역국 제육볶음 야채로고케/케첩 건새우무우조림 배추김치	쌀밥 감자파국 코다리무조림 버섯맛살볶음 시금치나물 배추김치	쌀밥 유부팽이장국 오징어야채볶음 물파래무무침 콩나물무침 배추김치	쌀밥 꽃게된장국 훈제오리볶음 진미채우영조림 열무나물 배추김치	쌀밥 오징어무국 치킨까스/소스 마카로니콘샐러드 멸치조림 배추김치
오후 간식	쿠키/요구르트	요플레	후레쉬베리/요구르트	바나나/요구르트	단호박빵/요구르트	요플레	찐감자/요구르트

구분	일(12.15)	월(12.16)	화(12.17)	수(12.18)	목(12.19)	금(12.20)	토(12.21)
아침 식단	쌀밥 북어미역국 떡갈비피망조림 연두부/양념장 마늘쫄락교무침 배추김치	쌀밥 누룽지탕 코다리무조림 감자조림 오징어젓무침 배추김치	쌀밥 소고기무국 햄스크램블에그 멸치견과류볶음 열무나물 배추김치	쌀밥 시래기장국 우채숙주볶음 느타리들깨볶음 파래김무침 배추김치	쌀밥 건새우아욱장국 닭살피망조림 명엽채호박씨조림 콩나물무침 배추김치	쌀밥 누룽지탕 순살아귀무조림 양배추파리숙찜 오복지무침 배추김치	쌀밥 건새우아욱국 우채느타리볶음 연두부/양념장 숙주나물 배추김치
점심 식단	잡곡밥 배추된장국 표고소불고기 버섯야채볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 백짬뽕국 하트돈까스/소스 계란곤약장조림 양상추샐러드 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 고갈비 두부겨자냉채 봄동겉절이 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 사태죽발 메밀야채국수 쌈야채/쌈장 배추김치	잡곡밥 계란부추국 짜장소스/면 만두탕수 단무지무침 배추김치	잡곡밥 한돈버섯찌개 물파래옥수수전 스팸감자조림 시금치무침 배추김치	잡곡밥 사골국 치즈함박/소스 연근조림 브로콜리흑임자 무침 배추김치
저녁 식단	쌀밥 우렁된장찌개 야채계란말이 도토리묵야채무침 비름나물 배추김치	쌀밥 어묵속갓국 들깨백순대볶음 도라지오이생채 고사리나물 배추김치	쌀밥 사골곰탕 쭈꾸미야채볶음 소시지계찹볶음 얼갈이나물 배추김치	쌀밥 감자수제비국 임연수무조림 브로콜리두부무침 과일샐러드 배추김치	쌀밥 닭곰탕 민찌두부조림 진미채겉잎지무침 가지나물 배추김치	쌀밥 두부근대된장국 게살카레 적채콘샐러드 오이생채 배추김치	쌀밥 북어계란국 참치두부조림 새송이피망볶음 들깨무나물 배추김치
오후 간식	요플레	미니파운드/요구르트	쥘빵/요구르트	쥘고구마/요구르트	바나나/요구르트	요플레	요플레
구분	일(12.22)	월(12.23)	화(12.24)	수(12.25)	목(12.26)	금(12.27)	토(12.28)
아침 식단	쌀밥 근대두부장국 계란곤약장조림 도라지나물 오징어젓무침 배추김치	쌀밥 누룽지탕 돈채굴소스볶음 고추지무침 시금치나물무침 배추김치	쌀밥 얼갈이된장국 소시지야채볶음 우영채조림 물미역오이무침 배추김치	쌀밥 순두부김치국 소고기피망볶음 파리잔멸치조림 무생채 배추김치	쌀밥 근대국 닭살데리야끼조림 감자고추장조림 고구마순볶음 배추김치	쌀밥 콩나물국 두부양념조림 단호박팔찜 열무된장무침 배추김치	쌀밥 누룽지탕 우민찌야채볶음 열무나물 오복지무침 배추김치
점심 식단	잡곡밥 육개장 두부구이/양념장 호두땅콩조림 오이미나리생채 배추김치 (쌀밥kcal)	잡곡밥 웅심이만두국 가자미구이 한식잡채 유채나물 배추김치 (쌀밥kcal)	잡곡밥 맑은콩나물국 돈갈비찜 진미채우영조림 과일콤샐러드/블루베리D 배추김치 (쌀밥kcal)	잡곡밥 시래기된장국 닭강정 어묵야채볶음 단호박샐러드 배추김치 (쌀밥kcal)	잡곡밥 잔치국수 국수고명 새우튀김/소스 오이배무침 배추김치 (쌀밥kcal)	잡곡밥 순수제비국 닭볶음탕 도토리묵야채무침 곰피미역/초장 배추김치 (쌀밥kcal)	잡곡밥 온도토리묵채국 버섯소불고기 명엽채조림 가지나물 배추김치 (쌀밥kcal)
저녁 식단	콩나물김치국 생선까스/소스 건취나물 마늘쫄장아찌무침 배추김치	다슬기아욱국 오징어야채볶음 계란찜 청경채나물 배추김치	곤약어묵탕 삼치김치조림 피망감자채볶음 참나물무침 배추김치	시래기된장국 동그랑땡조림 연두부/양념장 브로콜리맛살볶음 배추김치	콩비지장 돈사태조림 연근견과류조림 섬초파래무침 배추김치	북어무채국 파리메추리알조림 마늘쫄어묵볶음 참나물무침 배추김치	돈육김치찌개 메알무우장조림 새송이버섯볶음 숙주나물 배추김치
오후 간식	굴/요구르트	버터롤/요구르트	케이크/요구르트	호빵/요구르트	요플레	파배기/요구르트	도넛/요구르트

구분	일(12.29)	월(12.30)	화(12.31)				
아침 식단	쌀밥 들깨무채국 돈육장조림 얼갈이나물 된장깻잎지 배추김치	쌀밥 올갱이부추된장 국 돈채야채볶음 근대나물 고추지무침 배추김치	쌀밥 소고기무국 코다리무조림 유채나물 마늘쫄장아찌 배추김치				
점심 식단	잡곡밥 등뼈감자탕 쭈꾸미야채볶음 햄피망볶음 건파래쪽파무침 배추김치	잡곡밥 동태찌개 야채계란말이 도토리묵상추무 침 숙주당근나물 배추김치	잡곡밥 종합어묵탕 돈육춘장볶음 찐만두/야채비빔 단무지채무침 배추김치				
저녁 식단	쌀밥 호박새우젓국 너비아니파프리카 볶음 고추장멸치볶음 곤드레나물 배추김치	쌀밥 몽실순두부탕 닭고구마조림 마카로니샐러드 가지양념찜 배추김치	쌀밥 닭곰탕 옥수수계란찜 민짜가지볶음 콩나물무침 배추김치				
오후 간식	찐빵/요구르트	요플레	찐감자/요구르트				

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : 국산

※ 보리밥