

# 식단표

2025년 01월

(유성)플래티늄

구분				수(01.01)	목(01.02)	금(01.03)	토(01.04)
아침 식단				쌀밥 소고기탕국 메알곤약조림 느타리버섯볶음 시금치나물 배추김치	쌀밥 시래기된장국 떡갈비피망볶음 무들깨나물 고들빼기지 배추김치	쌀밥 누룽지탕 삼치무조림 가지나물 비빔오징어젓 배추김치	쌀밥 열무된장국 미트볼피망볶음 명엽채조림 고사리나물 배추김치
점심 식단				잡곡밥 만두(떡)계란국 가자미구이 깻갓두부무침 들깨도라지나물 배추김치	잡곡밥 버섯된장찌개 새우살봄동전 브로콜리소세지 볶음 조미김 배추김치	잡곡밥 몽실순두부찌개 오징어야채볶음 건새우마늘쫑볶 음 브로콜리/초장 배추김치	잡곡밥 돼지국밥 계살계란찜 건과류멸치조림 시금치나물 배추김치
저녁 식단				쌀밥 사골국 해물동그랑땡전 올방개묵무침 고사리나물 배추김치	쌀밥 북어계란국 미트볼사태조림 감자피망볶음 물파래무무침 배추김치	쌀밥 맑은콩나물국 해물볶음우동 닭살아채볶음 취나물무침 배추김치	쌀밥 사골곰탕 민찌두부조림 고로케/카찹 콩나물무침 배추김치
오후 간식				유과/식혜	찐고구마/요구르트	요플레	찐감자/요구르트
구분	일(01.05)	월(01.06)	화(01.07)	수(01.08)	목(01.09)	금(01.10)	토(01.11)
아침 식단	쌀밥 감자미역국 닭살아채조림 애호박볶음 고춧잎지무침 배추김치	쌀밥 누룽지탕 사태데리야끼조 림 호박새우살볶음 오징어젓무침 배추김치	쌀밥 배추된장국 두부양념조림 우엉채조림 오이지무침 배추김치	쌀밥 시금치된장국 코다리무조림 들깨느타리볶음 양배추찜/쌈장 배추김치	쌀밥 소고기무국 참치야채볶음 감자조림 깻순나물 배추김치	쌀밥 누룽지탕 팽이소불고기 가지나물 비빔오징어젓 배추김치	쌀밥 소고기무국 돈채숙주볶음 치커리유자무침 무들기름볶음 배추김치
점심 식단	잡곡밥 김치어묵국 콩나물불고기 새우살브로콜리 볶음 두부톳무침 배추김치	잡곡밥 추어탕 숙주소불고기 햄감자조림 봄동나물 배추김치	잡곡밥 동태알탕 새우까스/소스 연근조림 깻순나물 배추김치	잡곡밥 꽃게된장찌개 훈제오리단호박 찜 수제깻잎찜 물파래무무침 배추김치	잡곡밥 잔치국수 국수고명 돈까스/소스 봄동곁절이 배추김치	잡곡밥 매생이굴국 한식잡채 어묵야채볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 두부호박국 가자미구이 브로콜리볶음 도라지오이생채 배추김치
저녁 식단	쌀밥 순두부백탕 대구무조림 도토리묵/양념장 근대나물 배추김치	쌀밥 얼갈이된장국 참치김치볶음 찐만두/양념장 파래무침 배추김치	쌀밥 아욱수제비국 돈채건조목볶음 건과류모둠조림 숙주나물 배추김치	쌀밥 콩나물어묵국 순대깻잎볶음 명엽채조림 오이나물 배추김치	쌀밥 안매운짬뽕국 탕수육/소스 두반장가지볶음 열무나물 배추김치	쌀밥 청국장찌개 임연수구이 새송이버섯볶음 조미김 배추김치	쌀밥 콩가루배추국 닭고구마조림 팽이버섯냉채 유채나물 배추김치
오후 간식	요플레	바나나/요구르트	카스타드/요구르트	치즈케이크/요구르트	머핀/요구르트	요플레	바나나/요구르트

구분	일(01.12)	월(01.13)	화(01.14)	수(01.15)	목(01.16)	금(01.17)	토(01.18)
아침식단	쌀밥 쑥갓어묵국 소고기표고볶음 연두부/양념장 해초천사채샐러드 배추김치	쌀밥 누룽지탕 닭야채볶음 청포묵김가루무침 호박새우젓볶음 배추김치	쌀밥 오징어무국 돈채버섯볶음 깻잎장아찌 오이무침 배추김치	쌀밥 누룽지탕 우채우엉조림 훈합콩조림 매실장아찌무침 배추김치	쌀밥 맑은미역국 코다리시래기조림 호박볶음 오이양파무침 배추김치	쌀밥 홍합살무국 사태메알조림 멸치호두조림 열무된장무침 배추김치	쌀밥 들깨버섯국 돈육불고기 브로콜리야채볶음 콩나물무침 배추김치
점심식단	잡곡밥 건새우아욱국 돈육야채볶음 시금치고추장나물 무생채 배추김치	잡곡밥 대구맑은탕 돈육계란조림 햄구이/케찹 오복지무침 배추김치	잡곡밥 순두부계란파국 닭볶음탕 김치전 파래무침 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 임연수구이 도토리묵상추무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 사골만두국 돈육고추장불고기 양배추찜/쌈장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 부추계란국 짜장소스 탕수육/소스 단무지부추무침 배추김치	잡곡밥 오징어무국 치킨까스/소스 깻잎장아찌 고사리들깨볶음 배추김치
저녁식단	쌀밥 콩나물김치국 계란야채찜 우엉진미채조림 실곤약야채무침 배추김치	쌀밥 들기름미역국 소불고기 어묵야채조림 가지양념찜 배추김치	쌀밥 콩나물국 소고기메알조림 고사리들깨볶음 청경채곁절이 배추김치	쌀밥 시금치된장국 백불고기/상추쌈 두부두루치기 고추지무침 배추김치	쌀밥 조갯살순두부국 너비아니야채볶음 느타리버섯볶음 마카로니콘샐러드 배추김치	쌀밥 아욱된장국 닭감자조림 명엽채조림 얼갈이나물 배추김치	쌀밥 순두부계란국 미트볼조림 견과류멸치볶음 오이무침 배추김치
오후간식	요플레	마가렛트/미숫가루	카스타드/요구르트	무화과빵/요구르트	클	요플레	찐고구마/요구르트
구분	일(01.19)	월(01.20)	화(01.21)	수(01.22)	목(01.23)	금(01.24)	토(01.25)
아침식단	쌀밥 소고기미역국 떡갈비야채조림 연두부&양념장 고들빼기무침 배추김치	쌀밥 계란파국 닭살야채조림 시금치나물무침 오복지무침 배추김치	쌀밥 누룽지탕 소고기피망볶음 새송이버섯볶음 오징어젓무침 배추김치	쌀밥 순두부국 소고기곤약조림 어묵야채볶음 양배추생채 배추김치	쌀밥 물만두계란국 햄야채볶음 단호박건과류찜 열무고추장무침 배추김치	쌀밥 황태채무국 곤약계란장조림 진미채야채무침 얼갈이된장무침 배추김치	쌀밥 얼갈이된장국 소세지야채볶음 아몬드멸치조림 오복지무침 배추김치
점심식단	잡곡밥 배추된장국 삼치무조림 버섯야채볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 황태무국 소불고기 명엽채볶음 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥 꽃게무국 야채계란찜 부추파래전 양상추흑임자샐러드 배추김치	잡곡밥 등뼈감자탕 마파두부 호박표고볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 감자미역국 돈채굴소스볶음 맛살팽이전 물파래새콤무침 배추김치	잡곡밥 콩나물밥 유부팽이장국 새우튀김/소스 파래김/달래양념장 배추김치	잡곡밥 어묵쑥갓국 간장찜닭 도라지오이생채 깻순나물 배추김치
저녁식단	쌀밥 콩나물국 제육볶음 메알맛살샐러드 마늘쫑장아찌 배추김치	쌀밥 돈육김치찌개 두부두루치기 연근조림 시래기지짐 배추김치	쌀밥 두부된장찌개 쭈꾸미야채볶음 감자조림 도라지오이생채 배추김치	쌀밥 사골국 돈육야채볶음 잔멸치크랜베리볶음 미역줄기나물 배추김치	쌀밥 근대국 두부두루치기 우엉채조림 고사리나물 배추김치	쌀밥 시금치된장국 훈제오리볶음 부추양파겨자무침 숙주나물 배추김치	쌀밥 매생이굴국 미니돈까스/소스 우엉채조림 참나물 배추김치
오후간식	요플레	미니파운드/요구르트	찐빵/요구르트	바나나/요구르트	요플레	후레쉬베리&요구르트	카스타드/요구르트

구분	일(01.26)	월(01.27)	화(01.28)	수(01.29)	목(01.30)	금(01.31)	
아침 식단	쌀밥 호박찌개 가자미무조림 햄감자조림 된장깻잎지 배추김치	쌀밥 콩가루배추국 새우살계란찜 느타리버섯볶음 돌자반 배추김치	쌀밥 북어계란국 모둠장조림 호박새우젓볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥 소고기탕국 닭살굴소스볶음 단호박팥조림 들깨무나물 배추김치	쌀밥 조갯살미역국 참치두부조림 마늘쫑지락교무 침 가지고지나물 배추김치	쌀밥 건새우아욱국 너비아니야채볶 음 연두부/양념장 비빔오징어젓 배추김치	
점심 식단	잡곡밥 근대된장국 돈육버섯볶음 마늘쫑명엽채조 림 양배추찜/쌈장 배추김치	잡곡밥 육개장 애호박부추전 베이컨감자채볶 음 크래미메알샐러 드 배추김치	잡곡밥 다슬기아욱국 닭봉데리야끼조 림 어묵미나리무침 수제깻잎찜 배추김치	잡곡밥 떡만둣국 조기구이 새송이버섯볶음 봄동곁절이 배추김치	잡곡밥 잔치국수 국수고명 동그랑땡전 과일샐러드 배추김치	잡곡밥 계살계란국 오리정육아채볶 음 두반장가지볶음 미역오이초무침 배추김치	
저녁 식단	쌀밥 소고기미역국 참치김치볶음 온두부/양념장 고들빼기지 배추김치	쌀밥 물만두계란국 돈채피망볶음 호박씨멸치조림 근대나물 배추김치	쌀밥 명란된장찌개 쭈삼불고기 실곤약야채무침 얼갈이나물 배추김치	쌀밥 조갯살미역국 소고기마늘쫑볶 음 감자조림 도라지숙채 배추김치	쌀밥 청국장찌개 코다리콩나물찜 청포묵김가루무 침 건취나물 배추김치	쌀밥 감자양파국 생선까스/소스 맛살마늘쫑볶음 배추나물 배추김치	
오후 간식	요플레	바나나/요구르트	머핀/요구르트	유과/식혜	요플레	쿠키/딸기주스	

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

※ 원산지 표시 : 국산

※ 보리밥