

# 2018년 1월 식단표

	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
오전		수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	< 신 정 >	검정콩밥 들깨무채국 제육볶음 상추/쌈장 감자조림	찰밥 소고기미역국 잡채 오이무침 청포묵/양념장	흑미밥 김치콩나물국 조기구이 물.무생채 두부조림	찰현미밥 동태국 실근약무침 땅콩조림 계란말이	짜장잡채밥 실파계란국 깍두기 양파지
오후		과일	생신잔치	과일	삼은고구마	과일
	8	9	10	11	12	13
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	지정밥 떡국 물김치 오이지 콩나물무침	검정콩밥 황태국 소고기불고기 브로콜리/초장 해물부추전	보리밥 꽃게된장국 배추겉절이 연근조림 콩자반	흑미밥 재첩국 고등어조림 숙주나물 마파두부	찰현미밥 선지국 툇,두부무침 견과,멸치볶음 버섯찜	보리밥 칼국수 배추겉절이 부추김치
오후	호박죽	과일	삼은계란	과일	샌드위치/생강차	과일
	15	16	17	18	19	20
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	지정밥 맑은소고기국 연두부/양념장 물미역무침 건파래자반	검정콩밥 닭개장 시금치나물 양배추/쌈장 조개젓갈	보리밥 시락국 굴무침 버섯볶음 겨울초무침	흑미밥 건새우감자국 가자미구이 다시마채무침 봄동겉절이	비빔밥 맑은콩나물국 오징어젓갈 아삭고추무침 총각무김치	쌀밥 돈까스 야채샐러드 단무지
오후	삼은고구마	과일	양송이스프	어묵탕	마들렌/식혜	과일
	22	23	24	25	26	27
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	지정밥 얼큰어묵탕 코다리조림 단배추무침 야채전	검정콩밥 추어탕 건파래무침 미역줄기볶음 도라지초무침	보리밥 청국장 우엉조림 새우호박볶음 고사리나물	흑미밥 만둣국 공치조림 도토리묵무침 감자전	찰현미밥 동태국 꼬시래기무침 두부조림 파프리카볶음	지정밥 떡국 양파지 파김치
오후	단호박찜	과일	떡/매실차	과일	약과/식혜	과일
	29	30	31	식단제공 : 육경호 면허번호 : 제 10900호  *배추김치 기본 제공*		
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트			
중식	지정밥 굴순두부찌개 계란찜 양념고추 취나물무침	검정콩밥 육개장 부추겉절이 깻잎김치 어묵조림	카레라이스 계란실파국 깍두기 콩나물무침			
오후	팥죽	과일	만주/두유			

\* 위 식단은 센터 사정에 의해 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다