

# 2018년 12월 식단표

	월	화	수	목	금	토			
	12/31					1			
오전	수제요구르트					수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	지정밥 동태탕 야채전 멸치볶음 메추리알조림					잡곡밥 감자탕 파래무침 양배추/쌈장 청경채볶음	찰밥 소고기미역국 잡채 아삭고추무침 호박볶음	흑미밥 들깨감자국 삼치구이 북어채무침 양념깻잎	보리밥 해물된장국 우엉조림 도토리묵무침 야채계란말이
오후	과일	과일	생신잔치	과일	삶은달걀/두유	과일			
	3	4	5	6	7	8			
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트			
중식	지정밥 오징어국 견과류볶음 콩나물무침 두부전	잡곡밥 감자탕 파래무침 양배추/쌈장 청경채볶음	찰밥 소고기미역국 잡채 아삭고추무침 호박볶음	흑미밥 들깨감자국 삼치구이 북어채무침 양념깻잎	보리밥 해물된장국 우엉조림 도토리묵무침 야채계란말이	종사자 직무능력 향상교육			
오후	호박죽	과일	생신잔치	과일	삶은달걀/두유	과일			
	10	11	12	13	14	15			
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트			
중식	지정밥 유부어묵탕 미역줄기볶음 애호박전 코다리찜	잡곡밥 들깨무국 안동찜닭 몰무생채 오징어젓갈	백미 떡만두국 시금치나물 총각김치 명란젓무침	흑미밥 맑은콩나물국 공치무조림 고사리볶음 취나물무침	보리밥 얼큰순두부국 동그랑땡조림 실곤약야채무침 얼갈이나물	백미 김치볶음밥 콩나물국 계란후라이 맛김			
오후	단팥죽	과일	떡/식혜	과일	양송이스프	과일			
	17	18	19	20	21	22			
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트			
중식	지정밥 조개미역국 무생채 두부조림 부추전	잡곡밥 추어탕 부추김치 매실장아찌 브로콜리/초장	백미 카레라이스 계란실파국 깍두기 야채샐러드	흑미밥 아구찜 숙주무침 새우호박볶음 감자조림	백미 동지팥죽 동치미 고사리나물 시금치나물	콩나물밥 어묵탕 소시지볶음 양념깻잎 양파지			
오후	단호박찜	과일	떡/매실차	과일	물만두	과일			
	24	25	26	27	28	29			
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트			
중식	지정밥 황태계란국 어묵볶음 해물동그랑땡 미더덕찜	잡곡밥 육개장 파리고추조림 해초무침 낙지젓갈	산채비빔밥 콩나물국 양파지 계란후라이 쪽파김치	흑미밥 건새우무국 고등어구이 양념고추 콩자반	보리밥 청국장 연근조림 청포묵무침 계란찜	백미 새우까스 미소된장국 호박전 야채샐러드			
오후	어묵탕	과일	떡/모과차	과일	약과/두유	과일			

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