

2019년 1월 식단표

	월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4	5
오전		수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	* 배추김치 기본제공 * (국내산)	지정밥 떡국 시금치무침 무생채 파김치	찰밥 소고기미역국 잡채 고사리볶음 도라지무침	잡곡밥 맑은콩나물국 삼치조림 들깨버섯볶음 청경채무침	보리밥 들깨된장국 메추리장조림 파래무청채 브로콜리/초장	백미 오므라이스 시락국 계란후라이 양파지
오후		과일	생신잔치	과일	삶은고구마/두유	과일
	7	8	9	10	11	12
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	지정밥 동태국 파리고추무침 우엉조림 야채전	잡곡밥 감자탕 맛살겨자채무침 단호박조림 낙지젓갈	곤드레밥 감자된장국 돈육김치찌개 아삭고추무침 달래무침	잡곡밥 청국장찌개 과메기 생김/양념장 오이부추겉절이	보리밥 시래기된장국 도토리묵무침 연두부/양념장 물무생채	백미 짜장잡채밥 계란실파국 버섯탕수 오이무침
오후	호박죽	과일	떡/모과차	과일	삶은계란/두유	과일
	14	15	16	17	18	19
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	지정밥 계란황태국 미역초무침 누른호박전 두부양념조림	잡곡밥 들깨미역국 안동찜닭 콩나물무침 양상추샐러드	백미 녹두죽 소고기장조림 동치미 양념깻잎	잡곡밥 굴순두부국 콩치무조림 실근약채소무침 봄동겉절이	보리밥 근대된장국 청포묵무침 양배추/양념장 계란찜	백미 돈가스 얼큰어묵탕 야채샐러드 깍두기
오후	흑임자죽	과일	떡/매실차	과일	약과/두유	과일
	21	22	23	24	25	26
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	지정밥 오징어국 동태전 연근조림 멸치견과볶음	잡곡밥 재첩국 코다리찜 어묵조림 참나물무침	백미 카레라이스 계란실파국 양념고추 낙지젓갈	잡곡밥 김치콩나물국 가자미구이 시금치나물 꼬막무침	보리밥 냉이된장국 봄동겉절이 미더덕찜 다시마쌈/젓갈	콩나물밥 미소된장국 물미역/초장 어묵조림 무생채
오후	깨죽	과일	떡/식혜	과일	호박찜/모과차	과일
	28	29	30	31		
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트		
중식	지정밥 북어콩나물국 부추전 미역줄기볶음 오징어젓갈	잡곡밥 육개장 숙주무침 어묵마늘쫄볶음 깻잎순나물	비빔밥 건새우감자국 마파두부 버섯피망볶음 툇나물무침	잡곡밥 얼큰해물탕 유채나물 양념고추 더덕초무침		
오후	잣죽	과일	떡/유자차	과일		

* 위 식단은 센터 사정에 의해 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다