

식단표

2026년 01월

(유성)플래티늄

구분					목(01.01)	금(01.02)	토(01.03)
아침 식단					쌀밥 근대된장국 닭살야채 볶음 견과류조림 오이지고추장무침 배추김치	쌀밥 맑은콩나물국 돈육곤약장조림 오징어젖무침 숙갓두부무침 배추김치	쌀밥 숙갓어묵국 떡갈비아채볶음 고들빼기지무침 알감자조림 배추김치
점심 식단					쌀밥 사골떡만두국 동태전/양념장 전장김 시금치나물 배추김치	쌀밥 가리비살미역국 제육볶음 도라지채오이무침 건새우무우조림 배추김치	쌀밥 뼈없는감자탕 두부양념조림 멸치땅콩조림 무짬지채무침 배추김치
저녁 식단					쌀밥 건새우아욱된장국 오리훈제볶음 몽글순두부/양념장 단무지채부추무침 배추김치	쌀밥 소고기무국 야채계란찜 건파래무침 크랜베리멸치볶음 배추김치	쌀밥 청국장찌개 동태무조림 양배추찜/쌈장 참나물무침 배추김치
오후 간식					포장한과/식혜	요플레	후레쉬베리/요구르트
구분	일(01.04)	월(01.05)	화(01.06)	수(01.07)	목(01.08)	금(01.09)	토(01.10)
아침 식단	쌀밥 북어감자국 야채계란찜 낙지젖무침 오이지무침 배추김치	쌀밥 백순두부탕 코다리무조림 고추장아찌무침 혼합콩조림 배추김치	쌀밥 조갯살무국 떡갈비데리야끼 조림 몽글순두부/양념장 오복지무침 배추김치	쌀밥 시래기장국 두부야채조림 무우고기조림 오이무침 배추김치	쌀밥 누룽지탕 소보루메알장조림 멸치아몬드볶음 양배추생채 배추김치	쌀밥 감자호박된장국 돈육장조림 락교오징어젖무침 연두부/양념장 배추김치	쌀밥 감자양파국 돈채야채볶음 무장아찌무침 열무된장나물 배추김치
점심 식단	쌀밥 콩비지찌개 순살찜닭 해바라기씨명엽채조림 유채나물 배추김치	쌀밥 나가사끼굴짬뽕국 함박스테이크/소스 파르펠레샐러드 열무나물 배추김치	쌀밥 열무된장국 돈육버섯불고기 소떡케첩볶음 시금치무침 배추김치	쌀밥 동태알탕 닭볶음탕/고구마 건새우햄마늘종볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥 잔치국수 국수고명 돈까스오꼬노미 숙주미니리나물 배추김치	쌀밥 만두계란국 탕수육/소스 비빔야채우동 건파래동초무침 배추김치	쌀밥 소고기미역국 미니돈까스/케첩 알감자명엽채조림 유채나물 배추김치
저녁 식단	쌀밥 조갯살콩나물국 버섯우불고기 명엽채조림 취나물무침 배추김치	쌀밥 맑은미역국 돈채피망볶음 수제깻잎찜 무짬지채무침 배추김치	쌀밥 제철부추국 계란곤약장조림 건취나물볶음 마카로니콘샐러드 배추김치	쌀밥 수제비국 너비아니피아볶음 새송이간장조림 얼갈이겉절이 배추김치	쌀밥 올갱이아욱국 야채계란찜 미역줄기볶음 유채나물 배추김치	쌀밥 조랭이떡어묵국 삼치무조림 시래기지짐 콘샐러드 배추김치	쌀밥 몽실순두부탕 명란떡갈비아채볶음 찜만두/양념장 오이배무침 배추김치
오후 간식	에이스/요구르트	요플레	찜고구마/요구르트	카스타드/요구르트	요플레	딸기파운드/요구르트	카스타드/요구르트

구분	일(01.11)	월(01.12)	화(01.13)	수(01.14)	목(01.15)	금(01.16)	토(01.17)
아침 식단	쌀밥 콩비지배추국 너비아니아채볶음 건새우마늘쫄볶음 다짐무말랭이지 배추김치	쌀밥 시래기된장국 우채야채볶음 혼합영양콩조림 얼갈이나물 배추김치	쌀밥 근대된장국 계란곤약장조림 오징어젓무침 봄동나물 배추김치	쌀밥 계란파국 순살아귀무조림 고들빼기지 묵야채무침 배추김치	쌀밥 누룽지탕 야채계란찜 비빔오징어젓무 침 알감자조림 배추김치	쌀밥 호박새우젓국 간장코다리무조 림 찜만두/양념장 무장아찌무침 배추김치	쌀밥 북어무국 두부야채조림 파래김무침 호박고지나물 배추김치
점심 식단	쌀밥 두부호박된장국 돈육짜장볶음 미역줄기볶음 단무지채무침 배추김치	쌀밥 목살고추장찌개 한돈잡채 새우살호박볶음 실곤약마요무침 배추김치	쌀밥 소고기버섯찌개 로제닭갈비 어묵감자조림 시금치나물 배추김치	쌀밥 굴배추국 소불고기 맛탕 오이세발나물무 침 배추김치	쌀밥 육개장 훈제오리볶음 감자고로케/케찹 파래김무침 배추김치	쌀밥 소고기미역국 마크니커리소스 명엽채조림 양상추감귤샐러 드 배추김치	쌀밥 소고기무국 표고순살찜닭 도라지숙채 과일샐러드 배추김치
저녁 식단	쌀밥 사골만둣국 두부민찌조림 멸치해씨볶음 숙주나물 배추김치	쌀밥 계란파국 동태감자조림 연두부/양념장 취나물무침 배추김치	쌀밥 건새우아욱국 순대야채볶음 미역오이무침 가지나물 배추김치	쌀밥 두부팽이장국 갈치무조림 고사리나물 콩나물무침 배추김치	쌀밥 콩비지찌개 연양식불고기야 채볶음 청경채새우살볶 음 다짐무말랭이지 배추김치	쌀밥 순두부계란탕 오리된장주물럭 베이컨감자조림 양배추찜/쌈장 배추김치	쌀밥 콩가루배추국 돈개건조목볶음 새송이미나리무 침 숙주나물 배추김치
오후 간식	요플레	후레쉬베리/요구 르트	삶은달걀/요구르 트	에이스/요구르트	치즈오뜨/요구르 트	요플레	마가렛트/요구르 트
구분	일(01.18)	월(01.19)	화(01.20)	수(01.21)	목(01.22)	금(01.23)	토(01.24)
아침 식단	쌀밥 시래기된장국 새우동그랑뎡조 림 깻순나물 오복지무침 배추김치	쌀밥 미역된장국 떠먹는장조림 새송이버섯볶음 고들빼기지 배추김치	쌀밥 누룽지탕 떡갈비굴소스볶 음 감자당근조림 오징어젓락교무 침 배추김치	쌀밥 들깨버섯국 돈사태장조림 단호박팔조림 다짐무말랭이지 배추김치	쌀밥 유부팽이장국 코다리무조림 호두연근조림 수제깻잎찜 배추김치	쌀밥 얼갈이콩나물된 장국 우채우영조림 브로콜리맛살볶 음 고춧잎지무침 배추김치	쌀밥 들깨버섯탕 두부된장조림 고들빼기지 전장김 배추김치
점심 식단	쌀밥 어묵김치국 오리불고기 크랜베리멸치볶 음 봄동나물 배추김치	쌀밥 몽실순두부탕 제육김치볶음 맛살겨자냉채 시금치나물 배추김치	쌀밥 등뼈감자탕 야채계란말이 새우살호박볶음 양상추샐러드 배추김치	쌀밥 봄동된장국 세발나물전/양념 장 실곤약야채무침 고사리나물 배추김치	쌀밥 꽃게탕 한돈갈비찜 견과류멸치볶음 얼무겉절이 배추김치	쌀밥 잔치국수 국수고명 생선가스/칠리 느타리버섯볶음 배추김치	쌀밥 봄동된장국 치킨가스/소스 어묵야채볶음 미나리무생채 배추김치
저녁 식단	쌀밥 매생이조갯살국 하이라이스 어묵피망볶음 고사리나물 배추김치	쌀밥 꽃게된장국 대구무조림 마늘쫄유부볶음 오이무침 배추김치	쌀밥 수제비감자국 마파두부 혼합영양콩조림 건취나물 배추김치	쌀밥 콩비지찌개 쭈꾸미콩나물볶 음 우영채조림 브로콜리초장무 침 배추김치	쌀밥 북어무국 참치김치볶음/온 두부 베이컨감자볶음 고추지락교무침 배추김치	쌀밥 시래기된장국 닭살야채볶음 묵김치무침 참나물무침 배추김치	쌀밥 매생이계란국 훈제오리볶음 혼합콩조림 근대나물 배추김치
오후 간식	요플레	찜빵/요구르트	부드러운케이크/ 요구르트	바나나/요구르트	요플레	버터를/요구르트	카스타드/요구르 트

구분	일(01.25)	월(01.26)	화(01.27)	수(01.28)	목(01.29)	금(01.30)	토(01.31)
아침 식단	쌀밥 청국장찌개 닭살굴소스볶음 감자당근조림 청포묵김가루무 침 배추김치	쌀밥 시래기된장국 우채오이볶음 몽실순두부/양념 장 도라지숙채 배추김치	쌀밥 감자양파국 두부야채조림 건파래무침 가지나물 배추김치	쌀밥 조갯살미역국 모듬장조림 연두부/양념장 다짐무말랭이지 배추김치	쌀밥 어묵무국 야채계란찜 단호박팔조림 시금치나물 배추김치	쌀밥 건새우아욱국 간장불고기 오이지무침 콩나물무침 배추김치	쌀밥 올갱이부추된장 국 돈채야채볶음 근대나물 고추지무침 배추김치
점심 식단	쌀밥 콩비지배추국 제육볶음 브로콜리아채볶 음 얼갈이나물 배추김치	쌀밥 두부호박된장국 마늘닭강정 계란찜 열무보리나물 배추김치	쌀밥 올갱이아욱국 한방수육 조갯살오이초무 침 수제깻잎찜 배추김치	쌀밥 닭곰탕 코다리무조림 베이컨감자볶음 건파래무침 배추김치	쌀밥 잔치국수 국수고명 오징어까스/소스 봄동겉절이 배추김치	쌀밥 옹심이만두국 해물김치전 마카로니콘샐러 드 유채나물 배추김치	쌀밥 몽실순두부탕 닭고구마조림 마카로니샐러드 숙주당근나물 배추김치
저녁 식단	쌀밥 오징어무국 맛밤송송떡갈비 볶음 마늘쫄면새우볶 음 가지나물 배추김치	쌀밥 배추된장국 오징어야채볶음 호박야채볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥 콩나물국 가자미구이 느타리버섯볶음 시금치나물 배추김치	쌀밥 재첩살부추국 순대야채볶음 멸치땅콩조림 숙주나물 배추김치	쌀밥 콩비지찌개 닭볶음탕 명엽채조림 실곤약마요무침 배추김치	쌀밥 돈육김치찌개 두부야채조림 브로콜리햄볶음 깻순나물 배추김치	쌀밥 어묵썩갓국 삼치무조림 파래시금치무침 가지양념찜 배추김치
오후 간식	요플레	찐고구마/요구르 트	미니파운드/요구 르트	바나나/요구르트	고소미/요구르트	요플레	요플레

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

※ 원산지 표시 : 국산

※ 보리밥