



2021년 1월 식단표

월	화	수	목	금
1/ 4	1/ 5	1/ 6	1/ 7	1/ 8
쌀밥 배추소고기국 후르츠탕수육 참나물 매콤치킨가라아게 깍두기 800kcal	보리밥 돼지갈비애호박찌개 달걀말이 콩나물무침 멸치볶음 배추김치 요플레(사과맛) 770kcal	흑미밥 해물미역국 두부조림 건묵우채볶음 명엽채무침 배추김치 730kcal	소고기양송이덮밥 계란국 브로콜리숙회 감자범벅 미니부시맨빵 배추김치 850kcal	잡곡밥 두부된장국 코다리강정 시금치나물 옥수수맛탕 배추김치 800kcal
1/11	1/12	1/13	1/14	1/15
쌀밥 아욱국 훈제오리야채무침 시금치나물 미니만두돈까스 깍두기 780kcal	기장밥 소고기뭇국 닭다리살볶음 어묵불피망조림 도시락김 배추김치 유산균음료(망고맛) 935kcal	보리밥 감자된장국 쭈꾸미볶음 봄동무침 고추채소전 배추김치 800kcal	김치참치볶음밥 유부국 미니해물파전 김가루 크림빵 880kcal	잡곡밥 근대국 간장불고기 파래맛살무침 진미채무침 배추김치 720kcal
1/18	1/19	1/20	1/21	1/22
쌀밥 순두부국 닭갈비 미역줄기볶음 어묵불조림 깍두기 800kcal	차수수밥 소고기떡국 베이컨볶음 오이무침 고구마고로켓 배추김치 요구르트 860kcal	흑미밥 오징어무국 소불고기 청경채무침 도시락김 배추김치 730kcal	쌀밥 콩나물국 마파두부 굴모듬과일샐러드 단무지무침 요구르트씨리얼바 890kcal	잡곡밥 우동국 돈까스/소스 가지볶음 새우튀김 배추김치 790kcal
1/25	1/26	1/27	1/28	1/29
쌀밥 된장찌개 달걀찜 어묵우채잡채 도시락김 깍두기 850kcal	현미밥 계란국 돈육김치볶음 버섯볶음 연근조림 배추김치 스위플사과맛음료 770kcal	기장수수밥 닭개장 새우살채소볶음 오이치커리무침 김치전 배추김치 780kcal	보리밥 새송이된장국 굴소스소고기볶음 썩갓나물 배추김치 떡(절편) 700kcal	잡곡밥 소고기콩나물국 닭강정 파래김자반 떡볶이 배추김치 800kcal

식자재 수급상황에 따라 메뉴가 변동될 수 있습니다

쌀-국내산, 배추김치-(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산), 돼지고기-(전지:국내산, 삼겹살:독일산) 소고-호주산, 닭고기-국내산
오징어-페루, 홍합살-중국, 건새우-중국, 코다리-러시아, 황태채-러시아, 북어채-러시아, 가자미-외국산