

늘푸른돌봄센터 식단표[1월]

일시	1/1일(월)	1/2일(화)	1/3일(수)	1/4일(목)	1/5일(금)
오전식		전복죽	버섯야채죽	누룽지담백숙죽	현미죽
중식		잡곡밥 사골떡만둣국 오징어볶음 느타리피망볶음 브로콜리*초장 포기김치	잡곡밥 콩가루배추국 적어조림 가지나물 도토리묵야채무침 포기김치	잡곡밥 부대찌개 야채계란말이 애호박볶음 양념깻잎지 포기김치	잡곡밥 콩나물국 닭볶음탕 고사리들깨볶음 물미역오이무침 포기김치
간식		마가렛트	검은콩깨두유	비피더스(사과)	오국시리얼*우유
석식		잡곡밥 유부주머니국 고기산적데리야끼조림 유채겉절이 고춧잎무침 포기김치	잡곡밥 복덕국 베이컨야채볶음 시금치나물 후르츠샐러드 포기김치	잡곡밥 들깨수제비 코다리무조림 조미김구이 마늘장아찌 포기김치	잡곡밥 참치김치찌개 미니돈까스*소스 불어묵볶음 참나물무침 포기김치
일시	1/8일(월)	1/9(화)	1/10(수)	1/11(목)	1/12(금)
오전식	소고기죽	전복죽	버섯야채죽	누룽지담백숙죽	현미죽
중식	잡곡밥 냉이된장국 돼지고기두루치기 느타리버섯볶음 유채겉절이 포기김치	잡곡밥 버섯찌개 안동찜닭 감자채볶음 숙주나물 포기김치	비빔밥 Day 소고기콩나물밥 바지락된장찌개 비엔나피망볶음 연근조림 봄등겉절이 포기김치	잡곡밥 우거지들깨국 임연수구이 새송이버섯볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥 만둣국 깐소세우칠리소스볶음 취나물볶음 도라지생채 포기김치
간식	요플레(딸기)	촉촉한치즈케이크	바나나	비피더스(포도)	어묵바
석식	잡곡밥 맑은두부국 너비아니구이 고구마조림 뽕나물 포기김치	잡곡밥 쇠고기국 오징어브로콜리숙회 가지양파볶음 오이무침 포기김치	잡곡밥 짬뽕국 중화풍돈육볶음 청경채굴소스볶음 단무지무침 포기김치	잡곡밥 순두부국 탄두리치킨 고구마순나물 마늘종무침 포기김치	잡곡밥 종합어묵탕 우민재알감자조림 근대나물 김자반볶음 포기김치
일시	1/15일(월)	1/16(화)	1/17(수)	1/18(목)	1/19(금)
오전식	소고기죽	전복죽	버섯야채죽	누룽지담백숙죽	현미죽
중식	잡곡밥 홍합탕 제육볶음 고사리들깨볶음 알배기배추쌈*쌈장 포기김치	잡곡밥 팽이장국 생선까스*타르타르 꽃말샐러드 오이피클 포기김치	잡곡밥 배추된장국 닭살데리야끼조림 어묵야채볶음 부추겉절이 포기김치	잡곡밥 복어채계란국 푸삼불고기 도토리묵야채무침 숙주나물 포기김치	잡곡밥 조개살무국 우육파채불고기 감자채볶음 아삭이고추쌈장무침 포기김치
간식	요플레(플레인)	연약경	요구르트크림빵	비피더스(사과)	아재호빵
석식	잡곡밥 계란파국 연양식불고기 연두부*양념장 열무나물 포기김치	잡곡밥 콩비지찌개 깻잎달걀비 토란대나물 궁채절임 포기김치	잡곡밥 소고기무국 가지마구이 느타리초무침 콘샐러드 포기김치	잡곡밥 동태탕 메추리알장조림 미역줄기볶음 고들빼기무침 포기김치	잡곡밥 미소국 옛날소세지전 청경채굴소스볶음 짜사이무침 포기김치
일시	1/22일(월)	1/23(화)	1/24(수)	1/25(목)	1/26(금)
오전식	소고기죽	전복죽	버섯야채죽	누룽지담백숙죽	현미죽
중식	잡곡밥 열무된장국 코다리강정 새송이버섯볶음 양념깻잎지 포기김치	잡곡밥 들깨버섯탕 돈육김치찜 감자채볶음 유채겉절이 포기김치	누들 Day 잡곡밥 잔치국수 야채튀김*양념장 숙주나물 꼬들단무지 포기김치	잡곡밥 순두부찌개 임연수조림 가지양파볶음 봄등원장나물 포기김치	잡곡밥 배추콩가루국 우물고기 한식쌈채 오이송송무침 포기김치
간식	요플레(복숭아)	밀크롤인*요구르트	구운계란*보리차	비피더스(포도)	도라야끼통단팥
석식	잡곡밥 두부김치국 돈육장조림 호박양파볶음 실곤약야채무침 포기김치	잡곡밥 콩나물국 한입떡갈비 연근조림 다시마쌈*초장 포기김치	잡곡밥 얼큰소고기무국 알찬해물부추전 세발나물 조미김구이 포기김치	잡곡밥 닭곰탕 군만두 고구마순들깨볶음 알마늘지 포기김치	잡곡밥 감자양파국 고기완자전 브로콜리초회 고춧잎무침 포기김치
일시	1/29일(월)	1/30(화)	1/31(수)		
오전식	소고기죽	전복죽	버섯야채죽		
중식	잡곡밥 아욱국 제육볶음 해파리냉채 양배추찜*쌈장 포기김치	잡곡밥 콩비지찌개 삼치구이 고사리나물 청경채겉절이 포기김치	잡곡밥 남도추어탕 불어묵피망조림 콩나물무침 아삭이고추쌈장무침 포기김치	**원산지 표시** 쌀(국내산), 두부류&콩국수&콩비지(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(호주산), 국용소고기(호주산), 배추김치(배추:국내산,고추분:중국산), 닭고기&오리고기(국내산), 낙지(중국산), 고등어(국내산), 갈치(오로코), 오징어(국내산/중국산), 꽃게(국내산/중국산), 참조기(중국산), 미꾸라지(국내산)	
간식	요플레(블루베리)	고소한아몬드머핀	찰순대		
석식	잡곡밥 황태해장국 오징어굴소스볶음 느타리버섯볶음 마늘종무침 포기김치	잡곡밥 팽이장국 간장닭볶음 황도샐러드 고들빼기무침 포기김치	잡곡밥 근대된장국 돼지갈비찜 동부목김가루무침 돈나물*초고추장 포기김치		
공지 사항	* 위 식단은 (주)복지유니온 급식관리팀 소속 이지혜 영양사가 작성하였습니다. * 원산지 표시 대상은 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 쌀(쌀, 즉,누룽지포함), 배추서늘경기식 김치(배추,고춧가루), 납치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 오징어, 꽃게, 참조기, 양고기(염소 포함), 명태, 고등어, 갈치, 롱(두부,콩비지,콩국수) 20개 품목 표시의무 대상입니다. * 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 업장에 맞게 같은 식품군 안에서 변경하여 사용 가능합니다.				