

식단표 정보

식단기간: 2026-01-19 ~ 2026-01-25

식단일자	조 식	중 식	석 식	간 식
2026-01-19 (월요일)	보리밥 냉이된장찌개 새우살야채죽 주꾸미볶음(베트남) 양대콩조림 김치	렌틸콩밥 돈육김치찌개 (돈육, 국내산) 달걀야채찜 취포채볶음 콩나물쪽파무침 김치	곤드레밥, 양념장 시금치국 갈비만두찜 김치	
2026-01-20 (화요일)	보리밥 무청시락국 녹두죽 달걀후라이 밥새우볶음 김치	참쌀현미밥 쇠고기육개장(한우) 오징어젓갈무침 석박지	보리밥 새우완탕 마파두부덮밥 (돈다짐육, 국내산) 김치	
2026-01-21 (수요일)	우유, 현미후레이크, 대만 샌드위치 보리밥, 김치콩나물국, 쇠 고기메추리알장조림(쇠고 기, 호주산), 깻잎지무침, 김치	기장밥 청국장찌개 삼겹살새송이볶음 (대패삼겹, 국내산) 모듬장아찌 야채파채결절이 김치	보리밥 감자맑은국 고등어카레구이 (고등어, 국내산) 불어묵고추장볶음 열무나물 김치	
2026-01-22 (목요일)	보리밥 복어국 쇠고기야채죽 (한우) 야채범벅동그랑땡 돌나물무침 김치	백미밥 자장면(후원) 목화송탕수육, 소스 단무지	김치볶음밥 & 달걀후라이 재첩부추국 깍두기	
2026-01-23 (금요일)	보리밥 쇠고기대파국(한우) 팔죽 삼치구이 쪽파김가루무침 김치	잡곡밥 들깨수제비국 오징어미나리숙회무침 (오징어, 국내산) 납작만두 알감자조림 김치	보리밥 꽃게된장찌개 (꽃게, 중국산) 두부구이, 양념장 멸치아몬드볶음 숙주나물 김치	
2026-01-24 (토요일)	우유, 콘푸레이크, 소보로, 팥빵 보리밥, 달래두부된장국, 쇠고기버섯불고기(쇠고기, 호주산), 열무나물, 김치	참쌀팔밥 쇠고기미역국 (한우) 달걀햄부침 호박나물 파래자반 김치	보리밥 김치콩나물국 잡채덮밥, 자장소스 김치	저녁간식: 굴
2026-01-25 (일요일)	보리밥 오징어무국 (오징어, 국내산) 땅콩죽 떡갈비조림 (돈육, 계육, 국내산) 애너타리볶음 김치	보리밥 다슬기국 돈육고추장불고기 (돈육, 국내산) 콩나물무침 미역줄기맛살볶음 김치	백미밥 떡라면 김치	저녁간식: 삶은고구마