

1월의 식단표

균형잡힌 식사
지방이 적은 단백질



	월 (1/6)	화 (1/7)	수 (1/8)	목(1/9)	금 (1/10)
아침	쌀밥 소고기미역국 미트볼채소조림 어묵마늘종볶음 깻잎지 포기김치 / 누룽지	쌀밥 김치국 고등어구이 감자채볶음 청경채겉절이 깍두기 / 누룽지	쌀밥 근대된장국 동그랑땡전 오이양파무침 검은깨숙주나물 포기김치 / 누룽지	쌀밥 복어채해장국 참치야채볶음 느타리버섯호박볶음 플무원도시락김 포기김치	쌀밥 된장찌개 옛날소시지전 무고사리볶음 돌나물&초장 포기김치
Slow A	잡곡밥 청양초콩나물국 제육볶음 연두부&양념장 짜사이무침 포기김치	잡곡밥 시금치된장국 철판순대야채볶음 명엽채조림 청포묵김가루무침 포기김치	잡곡밥 부대찌개(독) 어묵간pong 부추겨자냉채 깍두기	잡곡밥 순두부찌개 공치무조림 햄야채볶음 마늘쫀지무침 포기김치	잡곡밥 육개장 해물파전 상추치커리무침 깍두기
Simple B	카레라이스 청양초콩나물국 뿌리채소튀김 브로콜리숙회&초장 포기김치	버섯덮밥 시금치된장국 잡채말이튀김 단무지무침 포기김치	잔치국수 작은밥 비빔만두 부추겨자냉채 배추겉절이	짜장덮밥 계란파국 간장탕수육 비트양파초절임 깍두기	가츠동돈부리 미소장국 고구마맛탕 락교 포기김치
멀티바	양상추양배추샐러드	유자차	식혜		토마토그린샐러드
저녁	잡곡밥 호박수제비국 갈비산적 쫄면야채무침 숙갓겉절이 깍두기	야채볶음밥 우동국 철판함박스테이크 마카로니콘샐러드 오이피클 포기김치	잡곡밥 매운무채국 궁중떡볶이 두부양념조림 참나물무침 포기김치	잡곡밥 뚝배기돈불고기 계란찜 레몬해초샐러드 포기김치 굴	잡곡밥 김치찌개(독) 연근파슬리튀김 죽순고추잡채 고춧잎무말랭이무침 배추겉절이

[상기식단은 식당사정에 의해 변경될 수 있습니다]

