

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

[ 상식식단은 식당사정에 의해 변경될 수 있습니다 ]

