

1월의 식단표



	월 (1/13)	화 (1/14)	수 (1/15)	목(1/16)	금 (1/17)
아침	쌀밥 북어채해장국 메추리알곤약조림 시금치나물 콩자반 포기김치/누룽지	쌀밥 감자양파국 햄 전 브로콜리양송이볶음 구운김 포기김치/누룽지	쌀밥 호박새우젓국 참치김치볶음 계란찜 마늘쫄지무침 배추겉절이/누룽지	쌀밥 숙갓된장국 고등어무조림 클로렐라묵&양념장 깻잎지무침 포기김치/누룽지	쌀밥 소고기무국 검은깨두부고추장조림 도시락김 청경채겉절이 포기김치/누룽지
slow A	잡곡밥 팽이버섯된장국 콩나물제육볶음 양배추쌈&쌈장 오이지무침 포기김치	잡곡밥 들깨미역국 야채스크램블 파리고추통마늘볶음 무생채 포기김치	잡곡밥 사골우거지탕 소면야채무침 푹고추된장무침 야채전 깍두기	잡곡밥 청국장찌개 돈육알감자조림 교자만두찜&양념장 부추겉절이 포기김치	잡곡밥 맑은채소국 비엔나소시지떡강정 두부숙주들깨나물 단무지양파무침 포기김치
Simple B	마파두부덮밥 팽이버섯된장국 연근카레튀김 오이지무침 포기김치	피시커플릿&타르타르 우동국 양상추샐러드&딸기D 단무지무침 포기김치	미트스파게티 크림스프&콘푸르이크 줄무늬감자튀김&케첩 블루베리무피클 포기김치	잡채덮밥&자장소스 계란파국 만두튀김&양념장 부추겉절이 포기김치	갈릭김치볶음밥 스크램블에그 미역된장국 간장탕수육 포기김치
멀티바		레몬아이스티		수정과	양상추샐러드
저녁	잡곡밥 조랭이계란국 콩치구이 가지볶음 상추치커리무침 포기김치	잡곡밥 순두부김치국 오징어불탕수 땅콩우엉조림 무말랭이무침 배추겉절이	잡곡밥 독배기콩나물국밥 부들어묵간장볶음 게맛살겨자채 깍두기 바나나	꼬치어묵우동 김가루주먹밥 떡볶이 오복지무침 포기김치	잡곡밥 배추콩가루된장국 돈육불고기 파프리카버섯볶음 시금치고추장나물 포기김치

[상기식단은 식당사정에 의해 변경될 수 있습니다]

