



# 2023년 1월 식단표




사회시설식단표  
728-4165

첫째주	1/1(일)	1/2(월)	1/3(화)	1/4(수)	1/5(목)	1/6(금)	1/7(토)
활기찬 아침	흑미밥 만두국 호박전 미역초무침 사과2/1	흰쌀밥 계란파국 생선조림 콩자반 감귤샐러드	검정콩밥 시금치국 쏘세지전 숙주나물무침 요거트	흑미밥 무우된장국 계란후라이 멸치볶음 샐러드	흰쌀밥 배추된장국 제육볶음 동초나물무침 사과2/1	검정콩밥 얼갈이된장국 조기튀김 시금치나물 요거트	흰쌀밥 감자국 계란후라이 조미김 사과2/1
맛있는 점심	떡국 도토리묵무침 고사리무침 깍두기 과일샐러드	검정콩밥 배추된장국 돈가스/소스 무생채 요거트	흰쌀밥 카레라이스 나물무침 오징어젓갈 감귤	흑미밥 강된장찌개 미역초무침 동그랑땡 요구르트	흑미밥 콩나물국 장태구이 야채계란찜 홍시	흑미밥 부대찌개 새송이버섯전 무나물볶음 찰토마토2/1	검정콩밥 배추된장국 돈가스/소스 양배추샐러드 김치
즐거운 저녁	잡곡밥 무우국 돈편육 쌈채소 감귤샐러드	흰쌀밥 근대국 고구마튀김 제육볶음 브로콜리무침	잡곡밥 단 호박 수제비 해물부추전 도토리묵무침 김치	잡곡밥 동태찌개 구운김 감자채볶음 요거트	흰쌀밥 카레라이스 팽이버섯국 김치 양배추샐러드	잡곡밥 아욱국 생선조림 도라지나물 샐러드	현미밥 유부된장국 콩치김치조림 콩나물무침 구운김

둘째주	1/8(일)	1/9(월)	1/10(화)	1/11(수)	1/12(목)	1/13(금)	1/14(토)
활기찬 아침	흰쌀밥 조갯살미역국 제육볶음 양배추쌈 사과2/1	검정콩밥 들깨미역국 생선구이 숙주나물 요구르트	잡곡밥 된장찌개 계란후라이 구운김 사과2/1	흑미밥 육개장 호박전 도토리묵무침 요거트	잡곡밥 양배추국 김치전 멸치볶음 샐러드	검정콩밥 대구탕 동초나물 구운김 김치	만두국 채소겉절이 고사리무침 김치 감귤샐러드
맛있는 점심	흑미밥 열무된장국 생선전 가지튀김 샐러드	흰쌀밥 카레라이스 팽이버섯국 감귤샐러드 김치	흑미밥 강된장찌개 도토리묵무침 동그랑땡 요거트	채소등백비빔밥 맑은장국 무생채 계란후라이 김치	잡곡밥 시레기국 잡채 두부조림 샐러드	흑미밥 왕만두국 청포묵샐러드 콩자반 김치	잡곡밥 육개장 애호박전 고추양념지 홍시
즐거운 저녁	잡곡밥 순두부찌개 도토리묵무침 멸치조림 샐러드	차조밥 콩가루배추국 생선구이 깻잎양념장 김치	흰쌀밥 느타리버섯국 제육볶음 야채쌈&쌈장 감귤	잡곡밥 김치찌개 가자미구이 얼갈이겉절이 양배추샐러드	흑미밥 배추된장국 돼지갈비찜 양파초절임 요구르트	차조밥 김치콩나물국 조기튀김 감자채볶음 감귤	흑미밥 배추된장국 떡갈비 동초나물무침 요거트

셋째주	1/15(일)	1/16(월)	1/17(화)	1/18(수)	1/19(목)	1/20(금)	1/21(토)
활기찬 아침	현미밥 동배추국 생선구이 잡채 샐러드	흑미밥 유부된장국 제육볶음 시금치나물 사과2/1	흰쌀밥 두부찌개 멸치볶음 동초나물 요구르트	흑미밥 우거지된장국 계란후라이 멸치볶음 사과2/1	잡곡밥 계란파국 생선조림 구운김 감귤샐러드	검정콩밥 시금치국 고등어구이 생미역무침 요거트	흰쌀밥 감자국 계란후라이 멸치볶음 구운김
맛있는 점심	흰쌀밥 무된장국 돼지갈비찜 가지나물 무생채	검정콩밥 감자국 동태조림 깻잎양념장 요거트	흰쌀밥 돈가스/소스 팽이된장국 오이소박이 감귤샐러드	고기국수 얼갈이무침 콩나물무침 깍두기 홍시	검정콩밥 배추된장국 돈가스/소스 양파초절임 샐러드	흰쌀밥 카레라이스 나물무침 오징어젓갈 양배추샐러드	흑미밥 강된장찌개 미역초무침 동그랑땡 요구르트
즐거운 저녁	흑미밥 두부된장찌개 감자채볶음 가지볶음 요구르트	잡곡밥 배추된장국 닭볶음탕 양파초절임 고구마튀김	잡곡밥 가지된장국 생선조림 미역무침 김치	잡곡밥 우거지된장국 제육볶음 브로콜리무침 감귤샐러드	흰쌀밥 근대국 고구마튀김 제육볶음 나물무침	잡곡밥 단 호박 수제비 해물부추전 도토리묵무침 김치	잡곡밥 동태찌개 구운김 감자채볶음 요거트

넷째주	1/22(일)	1/23(월)	1/24(화)	1/25(수)	1/26(목)	1/27(금)	1/28(토)
활기찬 아침	흰쌀밥 소고기국 모듬전 나물무침 과일샐러드	잡곡밥 홍합미역국 생선튀김 단호박샐러드 김치	잡곡밥 무된장국 계란찜 어묵쏘세지볶음 샐러드	흑미밥 돈육김치찌개 오이무침 콩나물 무침 요구르트	흰쌀밥 된장찌개 생선구이 구운김 사과2/1	흑미밥 시금치된장국 생선구이 동초나물무침 샐러드	잡곡밥 조갯살미역국 제육볶음 양상추샐러드 사과2/1
맛있는 점심	검정콩밥 배추된장국 생선구이 야채볶음 홍시	흰쌀밥 얼갈이된장국 닭볶음탕 잡채 감귤샐러드	흰쌀밥 단호박수제비 가지나물무침 나박김치 요거트	채소등백비빔밥 맑은장국 양파초절임 계란후라이 감귤	잡곡밥 순두부국 구운김 콩나물무침 요구르트	잡곡밥 감자두부찌개 생선구이 배추겉절이 샐러드	고기국수 얼갈이무침 콩나물무침 깍두기 양배추샐러드
즐거운 저녁	흑미밥 된장찌개 두부전 부추오이무침 감귤샐러드	잡곡밥 배추된장국 고등어구이 미나리무침 샐러드	흑미밥 맑은장국 닭볶음탕 양배추쌈 김치	흰쌀밥 부대찌개 미역초무침 콩자반 요구르트	잡곡밥 우거지 국 생선조림 깻잎양념장 샐러드	잡곡밥 무우된장국 제육볶음 나물요리 감귤	검정콩밥 육개장 애호박전 나박김치 요거트

다섯째주	1/29(일)	1/30(월)	1/31(화)	
활기찬 아침	잡곡밥 감자된장국 제육볶음 가지나물무침 샐러드	흑미밥 무김치국 생선튀김 구운김 사과2/1	흰쌀밥 순두부국 동그랑땡 파래무생채 요거트	<p>2023 년 을 한해도 건강하세요 ^^</p> <p>Happy New YEAR</p> 
맛있는 점심	야채비빔밥 맑은장국 어묵볶음 무생채 요거트	흑미밥 소고기미역국 두부조림 가지볶음 감귤샐러드	검정콩밥 배추된장국 돈가스/소스 양파초절임 샐러드	
즐거운 저녁	잡곡밥 강된장찌개 계란찜 취나물무침 샐러드	검정콩밥 배추된장국 돈불고기 양배추쌈/된장 요구르트	흑미밥 순두부국 삼치데리야끼 오징어젓갈 방울토마토	