



2022년 12월 식단표



사회시설식단표
728-4165

| 첫째주 | | 12/1(목) | 12/2(금) | 12/3(토) |
|-----------|---|---|---|---|
| 활기찬 아침 |  | 잡곡밥 배추된장국 제육볶음 동초나물무침 사과2/1 | 검정콩밥 열갈이된장국 조기튀김 시금치나물 사과2/1 | 흰쌀밥 감자국 계란후라이 쏘세지야채볶음 사과2/1 |
| | | | | |
| 맛있는 점심 | | 흑미밥 콩나물국 장태구이 야채계란찜 김치 | 흑미밥 부대찌개 새송이버섯전 콩나물무침 찰토마토2/1 | 검정콩밥 배추된장국 돈가스/소스 양배추샐러드 나박김치 |
| | | | | |
| 즐거운 저녁 | | 흰쌀밥 카레라이스 팽이버섯국 열갈이겉절이 김치 | 잡곡밥 아욱국 생선구이 도라지나물 샐러드 | 현미밥 유부된장국 콩치김치조림 콩나물무침 구운김 |
| | | | | |

| 둘째주 | 12/4(일) | 12/5(월) | 12/6(화) | 12/7(수) | 12/8(목) | 12/9(금) | 12/10(토) |
|-----------|--|---------------------------------------|--|---------------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 활기찬 아침 | 잡곡밥 조갯살미역국 제육볶음 양배추쌈 사과2/1 | 검정콩밥 들깨미역국 조기구이 숙주나물 요구르트 | 잡곡밥 된장찌개 계란후라이 구운김 사과2/1 | 흑미밥 육개장 호박전 멸치볶음 요거트 | 잡곡밥 콩나물국 김치호박전 멸치볶음 샐러드 | 검정콩밥 대구탕 쇠비름나물 구운김 김치 | 만두국 채소겉절이 고구마튀김 김치 사과2/1 |
| | | | | | | | |
| 맛있는 점심 | 흑미밥 열무된장국 생선전 가지튀김 샐러드 | 흰쌀밥 카레라이스 팽이버섯국 샐러드 김치 | 흑미밥 강된장찌개 미역줄기무침 동그랑땡 요거트 | 채소등백비빔밥 맑은장국 무생채 계란후라이 김치 | 잡곡밥 시래기국 잡채 두부조림 샐러드 | 흑미밥 왕만두국 청포묵샐러드 콩자반 김치 | 잡곡밥 육개장 애호박전 고추양념지 샐러드 |
| | | | | | | | |
| 즐거운 저녁 | 잡곡밥 순두부찌개 도토리묵무침 멸치조림 샐러드 | 차조밥 콩가루배추국 생선구이 깻잎양념장 김치 | 흰쌀밥 느타리버섯국 제육볶음 야채쌈&쌈장 요거트 | 잡곡밥 김치찌개 가자미구이 얼갈이겉절이 샐러드 | 흑미밥 배추된장국 돼지갈비찜 양파초절임 요구르트 | 차조밥 김치콩나물국 생선구이 감자조림 샐러드 | 흑미밥 배추된장국 떡갈비 고추잎무침 김치 |
| | | | | | | | |

| 셋째주 | 12/11(일) | 12/12(월) | 12/13(화) | 12/14(수) | 12/15(목) | 12/16(금) | 12/17(토) |
|-----------|---------------------------------------|--|--|--|---|--|---------------------------------------|
| 활기찬 아침 | 현미밥 미소장국 생선구이 잡채 샐러드 | 흑미밥 유부된장국 제육볶음 시금치나물 사과2/1 | 흰쌀밥 두부찌개 멸치볶음 동초나물 방울토마토 | 흑미밥 우거지된장국 계란후라이 멸치볶음 사과2/1 | 잡곡밥 계란파국 생선조림 구운김 사과2/1 | 검정콩밥 시금치국 고등어구이 생미역무침 요거트 | 흰쌀밥 감자국 계란후라이 멸치볶음 구운김 |
| | | | | | | | |
| 맛있는 점심 | 흰쌀밥 육개장 가지나물 멸치조림 김치 | 검정콩밥 감자국 동태조림 깻잎양념장 요거트 | 흰쌀밥 돈가스/소스 팽이된장국 오이소박이 샐러드 | 고기국수 얼갈이무침 콩나물무침 깍두기 | 검정콩밥 배추된장국 돈가스/소스 양파초절임 샐러드 | 흰쌀밥 카레라이스 나물무침 오징어젓갈 양배추샐러드 | 흑미밥 강된장찌개 미역초무침 동그랑땡 요구르트 |
| | | | | | | | |
| 즐거운 저녁 | 흑미밥 두부된장찌개 감자채볶음 가지볶음 요거트 | 잡곡밥 배추된장국 닭볶음탕 양파초절임 고구마튀김 | 잡곡밥 가지된장국 생선조림 미역무침 김치 | 잡곡밥 우거지된장국 제육볶음 쇠비름나물무침 제철과일 | 흰쌀밥 근대국 고구마튀김 제육볶음 나물무침 | 잡곡밥 단 호박 수제비 해물부추전 도토리묵무침 김치 | 잡곡밥 동태찌개 구운김 감자채볶음 요거트 |
| | | | | | | | |

| 넷째주 | 12/18(일) | 12/19(월) | 12/20(화) | 12/21(수) | 12/22(목) | 12/23(금) | 12/24(토) |
|-----------|--|---|--|---|--------------------------------------|---------------------------------------|--|
| 활기찬 아침 | 흰쌀밥 감자국 계란 후라이 제육볶음 사과2/1 | 잡곡밥 홍합미역국 생선튀김 애호박무침 김치 | 잡곡밥 유부된장국 계란찜 어묵소세지볶음 샐러드 | 흑미밥 돈육김치찌개 오이무침 콩나물 무침 요구르트 | 흰쌀밥 된장찌개 생선구이 구운김 사과2/1 | 흑미밥 시금치된장국 생선구이 쇠비름무침 샐러드 | 잡곡밥 조갯살미역국 제육볶음 양상추샐러드 사과2/1 |
| | | | | | | | |
| 맛있는 점심 | 검정콩밥 맑은장국 동태조림 미역줄기볶음 김치 | 흰쌀밥 얼갈이된장국 닭볶음탕 쇠비름나물무침 샐러드 | 흰쌀밥 단호박수제비 가지나물무침 나박김치 요거트 | 채소등백비빔밥 맑은장국 양파초절임 계란후라이 김치 | 잡곡밥 순두부국 구운김 콩나물무침 요구르트 | 잡곡밥 감자두부찌개 생선구이 배추겉절이 샐러드 | 고기국수 얼갈이무침 콩나물무침 깍두기 방울토마토 |
| | | | | | | | |
| 즐거운 저녁 | 잡곡밥 소고기미역국 두부조림 부추오이무침 콩자반 | 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 김치 | 검정콩밥 육개장 애호박전 나박김치 요거트 |
| | | | | | | | |

| 다섯째주 | 12/25(일) | 12/26(월) | 12/27(화) | 12/28(수) | 12/29(목) | 12/30(금) | 12/31(토) |
|-----------|---------------------------------------|---------------------------------------|---|---|------------------------------------|--|--------------------------------------|
| 활기찬 아침 | 잡곡밥 감자된장국 제육볶음 가지나물무침 샐러드 | 흑미밥 김치국 생선튀김 구운감 사과2/1 | 흰쌀밥 순두부국 동그랑땡 파래무생채 샐러드 | 잡곡밥 얼갈이된장국 삼치데리야끼 계란후라이 사과2/1 | 현미밥 미소장국 생선구이 잡채 샐러드 | 흑미밥 유부된장국 제육볶음 시금치나물 사과2/1 | 흰쌀밥 두부찌개 멸치볶음 동초나물 방울토마토 |
| | | | | | | | |
| 맛있는 점심 | 야채비빔밥 맑은장국 어묵볶음 무생채 | 흑미밥 소고기미역국 계란찜 가지볶음 제철과일 | 검정콩밥 배추된장국 돈가스/소스 양파초절임 샐러드 | 닭칼국수 숙주나물무침 양파초절임 김치 요거트 | 흰쌀밥 육개장 멸치조림 가지나물 김치 | 검정콩밥 동태탕 감자채볶음 브로콜리무침 요거트 | 흰쌀밥 설렁탕+소면 오이소박이 잡채 샐러드 |
| | | | | | | | |
| 즐거운 저녁 | 잡곡밥 강된장찌개 계란찜 취나물무침 샐러드 | 검정콩밥 배추된장국 돈불고기 양배추쌈 요구르트 | 흑미밥 순두부국 동그랑땡 오징어젓갈 토마토 | 잡곡밥 아욱국 생선구이 콩나물무침 김치 | 흑미밥 두부된장찌개 잡채 가지볶음 요거트 | 잡곡밥 배추된장국 닭볶음탕 깻잎양념장 고구마튀김 | 잡곡밥 가지된장국 생선조림 미역무침 김치 |
| | | | | | | | |