



# 2024년 1월 식단표



건강생활실천  
사회시설식단표

첫째주	12/31(일)	1/1(월)	1/2(화)	1/3(수)	1/4(목)	1/5(금)	1/6(토)
활기찬 아침	검정콩밥	흑미밥	검정콩밥	흑미밥	흰쌀밥	검정콩밥	흰쌀밥
	동태탕	애호박만두국	김치찌개	무우된장국	배추된장국	열무된장국	두부찌개
	동초나물	쏘세지전	미역초무침	계란후라이	제육볶음	계란장조림	멸치볶음
	구운김	시금치나물	숙주나물무침	멸치볶음	동초나물무침	구운김	무우생채
	김치	과일샐러드	사과2/1	양배추샐러드	사과2/1	감귤	김치
맛있는 점심	흑미밥	떡국	흰쌀밥	흑미밥	차조밥	흑미밥	차조밥
	순두부국	도토리묵무침	카레라이스	강된장찌개	콩나물국	몹국	설렁탕+소면
	청포묵샐러드	고사리무침	봄동나물무침	미역초무침	장태구이	두부조림	잡채
	콩자반	동배추겉절이	오징어젓갈	동그랑땡	야채계란찜	유채나물무침	나박김치
	김치	김치	감귤	요구르트	요거트	양배추샐러드	홍시
즐거운 저녁	차조밥	잡곡밥	차조밥	보리쌀밥	흰쌀밥	보리쌀밥	잡곡밥
	김치콩나물국	무우국	단호박수제비	동태찌개	카레라이스	미역된장국	가지된장국
	조기튀김	돈편육	해물부추전	구운김	팽이버섯국	돈볼고기	생선조림
	감자채볶음	쌈채소/된장	도토리묵무침	감자채볶음	김치	무우생채	유채나물무침
	감귤	김치	양배추샐러드	요거트	양배추샐러드	김치	김치

둘째주	1/7(일)	1/8(월)	1/9(화)	1/10(수)	1/11(목)	1/12(금)	1/13(토)
활기찬 아침	흑미밥	보리쌀밥	검정콩밥	흑미밥	흰쌀밥	검정콩밥	흑미밥
	김치찌개	우거지된장국	감자국	소고기미역국	계란파국	된장찌개	순두부국

활기찬 아침	애호박전 깻잎무침 요거트	계란후라이 멸치볶음 김치	오징어볶음 구운김 샐러드	조기튀김 무생채 김치	쏘세지전 콩나물무침 사과2/1	구운김 콩자반 샐러드	계란찜 숙주나물 요구르트
맛있는 점심	고기국수 콩나물무침 오이고추/쌈장 김치 굴	흰쌀밥 육개장 김치야채전 미역줄기무침 김치	잡곡밥 부대찌개 멸치조림 숙주나물 요구르트	흰쌀밥 돈가스/소스 맑은장국 야채샐러드 양파초절임	검정콩밥 시래기국 닭볶음탕 양파감자채볶음 샐러드	흑미밥 뼈감자탕 쏘세지전 돈나물무침 김치	흰쌀밥 왕만두국 배추겉절이 김치 요구르트
즐거운 저녁	잡곡밥 맑은된장국 가자미구이 감자채볶음 요거트	잡곡밥 열무된장국 동그랑땡 돈나물무침 샐러드	흑미밥 된장찌개 잡채 가지나물무침 요구르트	검정콩밥 배추된장국 쏘세지볶음 두부조림 미나리초무침	흑미밥 계란파국 생선조림 취나물무침 샐러드	흰쌀밥 유부된장국 돈편육 감자조림 김치	흑미밥 배추된장국 떡갈비 동초나물 굴
셋째주	1/14(일)	1/15(월)	1/16(화)	1/17(수)	1/18(목)	1/19(금)	1/20(토)
활기찬 아침	흑미밥 콩나물국 콩치무조림 취나물무침 샐러드	잡곡밥 유부된장국 제육볶음 시금치나물 사과2/1	흰쌀밥 소고기미역국 계란찜 감자채볶음 김치	흑미밥 된장찌개 계란후라이 메추리알장조림 김치	검정콩밥 두부된장국 생선조림 구운김 샐러드	잡곡밥 배추된장국 가자미조림 생미역무침 사과2/1	흰쌀밥 감자국 계란후라이 멸치볶음 구운김
	야채비빔밥	흰쌀밥	검정콩밥	보리쌀밥	흑미밥	만두국	흰쌀밥

맛있는 점심	맑은장국 계란후라이 양배추쌈 김치	짬뽕탕 떡볶이 야채샐러드 김치	배추된장국 닭볶음탕 도토리묵야채무침 오이/쌈장	카레라이스 열무된장국 단호박전 양배추샐러드	배추된장국 닭볶음탕 미역줄기볶음 무생채	배추겉절이 주먹밥 김치 요구르트	강된장찌개 미역무침 동그랑땡 요거트
즐거운 저녁	흑미밥 감자두부찌개 돈불고기 감자채볶음 요거트	보리쌀밥 열무된장국 닭볶음탕 오징어젓갈 샐러드	흑미밥 된장찌개 생선조림 유채나물무침 김치	잡곡밥 우거지된장국 동그랑땡 고추나물무침 김치	흰쌀밥 들깨무국 잡채 어묵볶음 양파치	잡곡밥 순두부국 가자미구이 미역줄기무침 요구르트	보리쌀밥 동태탕 콩나물무침 양배추샐러드 김치
넷째주	1/21(일)	1/22(월)	1/23(화)	1/24(수)	1/25(목)	1/26(금)	1/27(토)
활기찬 아침	흰쌀밥 우거지국 제육볶음 나물무침 김치	잡곡밥 감자양파국 생선튀김 단호박무침 사과2/1	차조밥 유부된장국 계란찜 어묵소세지볶음 샐러드	흑미밥 두부김치찌개 콩자반 콩나물무침 요구르트	잡곡밥 배추된장국 시금치나물 생선구이 구운김	흑미밥 미역국 생선구이 나물무침 샐러드	잡곡밥 근대국 닭볶음탕 툇나물무침 사과2/1
맛있는 점심	고기국수 열갈이무침 고구마튀김 깍두기	흰쌀밥 부대찌개 감자채볶음 콩자반 야채샐러드	흑미밥 육개장 오이고추/된장 도토리묵야채무침 김치	야채비빔밥 맑은장국 계란후라이 양배추쌈 김치	흑미밥 뼈감자탕 콩나물무침 멸치볶음 야채샐러드	흰쌀밥 돈가스/소스 맑은장국 야채샐러드 김치	카레라이스 유부된장국 오이고추/된장 고구마튀김 김치

즐거운 저녁	흑미밥 순두부 봄동무침 오이고추/쌈 김치	잡곡밥 감자두부찌개 고등어조림 동초나물무침 샐러드	흰쌀밥 뼈감자탕 유채나물무침 미역줄기무침 요거트	잡곡밥 참치김치찌개 계란찜 호박무침 구운김	검정콩밥 배추된장국 돈불고기 잡채 오이/쌈장	잡곡밥 열무된장국 닭볶음탕 툇나물무침 샐러드	보리쌀밥 배추된장국 생선조림 단호박무침 김치
다섯째주	1/28(일)	1/29(월)	1/30(화)	1/31(수)			
활기찬 아침	흑미밥 된장찌개 계란찜 쏘세지양파볶음 김치	흑미밥 유부된장국 제육볶음 콩나물무침 사과2/1	잡곡밥 김치찌개 어묵볶음 봄동나물무침 샐러드	보리쌀밥 맑은동태탕 계란후라이 조미김 사과2/1	<p>2024년 을 한해도 건강하세요 ^^</p> <p>Happy New YEAR</p>		
맛있는 점심	보리쌀밥 들깨수제비국 양파감자채볶음 봄동겉절이	검정콩밥 배추된장국 고등어조림 버섯야채볶음 요거트	흑미밥 콩나물파국 갈비찜 유채나물무침 샐러드	흰쌀밥 돈가스/소스 맑은장국 야채샐러드 김치			
즐거운 저녁	흰쌀밥 순두부국 제육볶음 동초나물 요거트	잡곡밥 배추된장국 닭볶음탕 무생채 가지볶음	흰쌀밥 김치콩나물국 생선조림 미역초무침 샐러드	흑미밥 콩가루배추국 돈편육 양파무생채 김치			
