

2023년 12월 유자원 식단표

12월/1주										1(금)		2(토)			
아침										흰밥/현미밥/땅콩죽 명란두부찌개 알밤견과조림 우유나물볶음 월동초무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호두죽 아욱국 어묵야채볶음 은두부양념간장 속갓무침 물김치/포기김치				
점심										흰밥/현미밥/호박죽 잔치국수 애호박볶음 표고버섯볶음 수수부꾸미 김치무침/김가루/지단 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/캐슈넛죽 만두국 콩까스/머스타드 얼갈이무침 오이양파무침 물김치/포기김치/음료				
저녁										흰/현미밥/대추죽 얼갈이국 양송이버섯 취나물볶음 야채전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호박씨죽 팽이무국 마카로니샐러드 시래기나물 소고기장조림 물김치/포기김치				
12월/2주		3(일)		4(월)		5(화)		6(수)		7(목)		8(금)		9(토)	
아침	흰밥/현미밥/해바라기씨죽 근대원장국 소불고기 유채나물 도라지볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/들깨죽 순두부국 배지버거볶음 들깨우유나물 김쪽파무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/흰쌀죽 유부우국 계란찜 감자채볶음 청경채나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호두갓죽 들깨미역국 연두부양념장 느타리볶음 유채나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/캐슈넛죽 복어국 양배추어묵볶음 가지볶음 새발나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/땅콩죽 얼갈이된장국 인연수무조림 애호박볶음 사과치커리(유자청) 물김치/포기김치	흰밥/호두죽 버섯두부찌개 계란찜 갯잎장아찌 속갓두부나물 물김치/포기김치								
점심	흰밥/현미밥/흑임자죽 얼큰우국 콩불고기 김계란말이 청경채나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호박죽 감자수제비 코다리강정 연근샐러드 다시마양배추쌈 물김치/포기김치	곤드레밥/현미밥/녹두죽 콩가루배추국 밀고기볶음 물파래옥수수전 구이김 물김치/포기김치	비빔밥/흑임자죽 팽이미소국 콩나물/시금치나물 고사리볶음/우유생채 계란후라이/김가루 물김치/포기김치	백미/현미/팔죽 야채죽개장 당면불고기 오이부추무침 모듬쌈/쌈장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호박죽 짜장면/요구르트 당면불고기 단호박견과샐러드(어) 단무지 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/캐슈넛죽 만두국 마카로니샐러드 우유생채 시금치나물 물김치/포기김치								
저녁	흰밥/현미밥/녹두죽 콩나물황태국 콩현양배추볶음 상추겉절이 올방개목김치무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/캐슈넛죽 두부근대국 콩현새송이버섯 참나물무침 물미역무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/아몬드죽 복어계란국 마파두부 사과치커리무침 우양채조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/대추죽 알탕 두부조림 죽순새싹볶음 얼무나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/들깨죽 감자버섯국 스크램블에그 구프랑야채볶음 포항초무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/대추죽 아욱된장국 물파래무침 갯순나물 콩고기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호박씨죽 김치콩나물국 두부야채볶음 시래기나물 감자채볶음 물김치/포기김치								
12월/3주		10(일)		11(월)		12(화)		13(수)		14(목)		15(금)		16(토)	
아침	흰밥/현미밥/해바라기씨죽 순두부국 콩살들이볶음 오이지무침 청경채나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/들깨죽 어묵국 야채스크램블에그 감자조림 고사리물개찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/흰쌀죽 소고기우국 배지버거볶음 순두부양념장 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호두갓죽 김치콩나물국 매랑장조림 느타리볶음 참나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/캐슈넛죽 아욱국 어묵야채볶음 알밤견과조림 청경채무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/땅콩죽 시금치국 아욱국 동태전 계란찜 무우숙채 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호두죽 우우국 두부양념조림 감자조림 오이지무침 물김치/포기김치								
점심	흰밥/현미밥/흑임자죽 우동국 잡채 황태채볶음 얼갈이나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호박죽 팽이무국 버섯탕수육 불동무침 가지찜무침 물김치/배추김치	흰밥/현미밥/녹두죽 동태찌개 진미채볶음 브로컬리두부무침 권양상추샐러드 물김치/배추김치	흰밥/현미밥/흑임자죽 캐슈미역국 소불고기 잡채 과일샐러드 물김치/배추김치	흰밥/현미밥/팔죽 아욱국 마파두부 계란장조림 우파래무침 물김치/배추김치	흰밥/현미밥/호박죽 스프 스파게티 고구마까스/소스 속갓두부무침 물김치/배추김치/피클	흰밥/현미밥/캐슈넛죽 달콤탕 배지버거전 시금치무침 숙주나물 물김치/포기김치								

2023년 12월 유자원 식단표

저녁	흰밥/현미밥/녹두죽 감자미역국 가지나물 구프랑야채볶음 숙주나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/캐슈넛죽 근대원장국 애호박볶음 쏘이동그랑땡 유채나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/아몬드죽 황태국 두부조림 곤드레나물볶음 사과치커리무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/대추죽 비지찌개 콩팍마늘볶음 연근조림 취나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/들깨죽 들깨미역국 임연수조림 갯순나물 오이부추무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/대추죽 순두부국 멸치견과볶음 애호박볶음 우엉채조림 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호박씨죽 북어콩나물 도토리묵무침 콩고기 들깨궁채나물 물김치/포기김치
----	--	---	--	---	--	--	---

2023년 12월 유자원 식단표

12월/4주	17(일)	18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)	
아침	흰밥/현미밥/해바라기씨죽 감자미역국 도라지볶음 연두부양념장 세발나물 배추김치	흰밥/현미밥/들깨죽 단호박야채스프 배지버거볶음 알밤견과조림 썩갓두부무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/흰쌀죽 느타리무채국 인연소조림 계란찜 오이부추무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호두жат죽 감자국 느타리볶음 연두부양념장 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/캐슈넛죽 근대국 두부구이 유채나물 숙주무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/땅콩죽 콩나물국 진미채볶음 호박볶음 계란찜 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/잣호두죽 소고기무국 두부양념조림 오이지무침 파래자반 물김치/포기김치	
점심	흰밥/현미밥/흑임자죽 잔치국수 두부계란전 생선조림 취나물 배추김치	흰밥/현미밥/호박죽 야채죽개장 동대전 죽순새송이볶음 미역줄기볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/녹두죽 시래기된장국 불고기 단호박예쉬 모듬쌈/쌈장 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/흑임자죽 청국장 무생채/시금치나물 도라지볶음/김가루 계란후라이 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호박죽 순두부찌개 비엔나야채볶음 계란장조림 유채나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/팔죽 팔죽 찜만두 계란장조림 마늘종고추장아찌 물김치/포기김치	백미/현미밥/캐슈넛죽 어묵국 두부깨바로우 유채나물 도라지볶음 물김치/포기김치	
저녁	흰밥/현미밥/녹두죽 어묵국 불고기 마카로니야채볶음 근대나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/캐슈넛죽 콩나물두부국 호박볶음 구프랑야채볶음 취나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/아몬드죽 얼갈이국 두부김치찜 참나물 표고볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/대추죽 수제비국 호박전 말고기볶음 세발나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/들깨죽 팽이유부국 생선구이 들깨공채볶음 양파나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/대추죽 아욱국 쏘이동그랑뎡 연근샐러드 양배추쌈 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호박씨죽 김치찌개 양송이볶음 콘샐러드 시금치나물 물김치/포기김치	
12월/5주	24(일)	25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)	
아침	흰밥/현미밥/해바라기씨죽 시금치국 감자채볶음 배지버거볶음 갯손나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/들깨죽 순두부국 매추리알감자조림 양배추콩햄볶음 썩갓두부무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/흰쌀죽 들깨무국 황태채조림 느타리오이볶음 참나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호두жат죽 양송이스프 동대전 애호박볶음 근드레나물볶음 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/캐슈넛죽 미역국 배지버거볶음 계란찜 콩나물무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/땅콩죽 소고기무국 근대무침 우유나물볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호두죽 소고기무국 두부양념조림 애호박볶음 연두부양념 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호두죽 근대된장국 두부양념조림 애호박볶음 썩갓무침 물김치/포기김치
점심	흰밥/현미밥/흑임자죽 청국장 코다리강정 파래무침 청경채나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호박죽 알량 두부김치찜 도라지볶음 사과치커리무침(유자) 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/녹두죽 콩나물무채국 생선가스/타르소스 김말이튀김 시금치나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/흑임자죽 감자버섯들깨국 불고기 청포묵무침 상추쌈장 물김치/포기김치	흰밥/콩나물밥/팔죽 시래기국 만두탕수 계란장조림 도토리묵무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호박죽 잔치국수 애호박볶음 표고버섯볶음 김치무침/김가루/지단 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/캐슈넛죽 만두국 생선조림 얼갈이겉절이 청경채나물 물김치/포기김치/음료	
저녁	흰밥/현미밥/녹두죽 미역국 콩살들이구이 고사리들깨찜 얼갈이무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/캐슈넛죽 얼갈이국 멸치볶음 배지버거볶음 유채나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/아몬드죽 미소된장국 야채전 콩햄브로컬리볶음 청경채나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/대추죽 배추된장국 콩비엔나야채볶음 우영채조림 세발나물 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/들깨죽 호박된장국 메란장조림 연근호두조림 오이지무침 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/대추죽 얼갈이국 양송이볶음 취나물 김치전 물김치/포기김치	흰밥/현미밥/호박씨죽 팽이무국 소고기장조림 마카로니샐러드 시래기나물 물김치/포기김치	
	31(일)							
	흰밥/현미밥/해바라기씨죽 두부부들깨탕 소불고기 유채나물 도라지볶음 물김치/포기김치							
	흰밥/현미밥/흑임자죽 얼큰우국 콩불고기 계란말이 고사리볶음 물김치/포기김치							
	흰밥/현미밥/녹두죽 복어우국 콩현야채볶음 아삭이양파된장무침 올방개묵무침 물김치/포기김치							