

			12월 식단		
			1(수)	2(목)	3(금)
아침			전복죽 사과깍두기	야채참치볶음밥 들깨무국 달걀말이	구운주먹밥 배추된장국 굴샐러드
저녁			잡곡밥 갈치조림 미역초무침	양념갈비 치커리샐러드 비빔국수	
	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
아침		감자스프 꼬마김밥 용과 & 우유	누룽지탕 콜라비깍두기 계란장 & 애플망고	잡곡밥 순두부탕 오이초무침	우유&쥬스 시리얼 골드사과
저녁	영양굴밥 토란국 무생채	잡곡밥 무부추전 삼색나물	달걀떡볶이 어묵탕 군만두	잡곡밥 해물탕 달걀말이	
	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)
아침		들깨죽 봄동된장무침 대봉	잡곡밥 김무침 김치참치찌개	잡곡밥 버섯들깨탕 오징어초무침 굴	유부초밥 사과당근깍두기 버섯된장국
저녁	불고기덮밥 오이부추무침 참나물	잡곡밥 오징어무국 툇두부무침	잡곡밥 주꾸미볶음 달걀찜	무밥 굴전 메추리알장조림	
	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
아침		잡곡밥 어묵탕 돈육불고기 블루베리	소세지구이 굴야채샐러드 반숙계란장	두부계란탕 찐고구마 한라봉	꼬마김밥 바지락미역국 연근조림
저녁	잡곡밥 묵은지감자탕 모듬버섯볶음	코다리무조림 부추볶음밥 미역냉국	잡곡밥 김치콩치찌개 닭가슴살조림	훈제삼겹살 묵은지초밥 양상추샐러드	
	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
아침		토스트&잼 코코아&커피 애플망고	잡곡밥 차돌된장찌개 파래무침	달걀흰죽 상추겉절이 메론	잡곡밥 청국장 고추장돈육
저녁	잡곡밥 대구탕 미역줄기볶음	잡곡밥 버섯소불고기 브로컬리두부무침	잡곡밥 간장게장 시래기조림	잡곡밥 꼬막무침 가지구이	
기본반찬		배추김치, 깍두기, 제철나물, 마른반찬			

* 위 식단은 이용자 선호식단을 반영하여 작성되었으며, 식단은 상황에 따라 변경될 수 있습니다.