

월간식단표

기간: 25.12.01~25.12.31

작성자: (주) 미답푸드

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	
1주	12월 01일	12월 02일	12월 03일	12월 04일	12월 05일	
	짜장 5 10 13	들깨백달갈비 5 15	오징어제육볶음 5 6 10 17	목살갈비찜 5 6 10	치킨까스 1 5 6 12 13 15	
	고추잡채 5 10 18	김말이강정 5 6 12 13 15	알감자조림 5	감자고로케 5 6 12 13	로제떡볶이 2 5 6 7 13	
	꽃빵 6	부추무침 5	견과류멸치볶음 4 5	무말랭이 5	치커리유자무침 5 13	
	포기김치 9	포기김치 9	포기김치 9	포기김치 9	깍두기 9	
	짬뽕국 1 17 18	콩나물국 5	어묵국 1 5 6 7 13 18	얼갈이된장국 5	두부김칫국 5 9	
	밥	밥	밥	밥	밥	
열량(cal)	단백질(g)	열량(cal)	단백질(g)	열량(cal)	단백질(g)	
초등	735	29	730	29	730	28
중등	745	33	749	28	739	27
2주	12월 08일	12월 09일	12월 10일	12월 11일	12월 12일	
	간장불고기 5 6 10	육개장 1 5 6 16	닭볶음탕 5 6 15	돈사태모듬장조림 1 5 6 10	김치제육볶음 5 9 10	
	두부조림 5 6	산적구이 2 5 6 10 12 13 15 16	미니새송이버섯볶음 5	매콤어묵볶음 5 6	물만두 1 2 5 6 10 16 18	
	숙주나물무침 5	한식잡채 5 6	청포묵김가루무침 5	건새우호박볶음 5 9	햄마늘쫑볶음 1 2 5 6 10 15 16 18	
	포기김치 9	마늘쫑무침 5 6 13	포기김치 9	포기김치 9	깍두기 9	
	북엇국 1 5	포기김치 9	소고기미역국 5 16	참치김치찌개 5 6 9	시금치된장국 5	
	밥	밥	밥	밥	밥	
열량(cal)	단백질(g)	열량(cal)	단백질(g)	열량(cal)	단백질(g)	
초등	735	30	730	27	735	29
중등	745	31	740	28	740	30
3주	12월 15일	12월 16일	12월 17일	12월 18일	12월 19일	
	골마늘떡갈비조림 2 5 6 10 16	콘치즈닭갈비 2 5 6 15	제육볶음 5 6 10	빼없는감자탕 5 6 10	돈육포합스테이크 5 6 10 12	
	불어묵볶음 5 6	고구마고로케 6 12	매추리알떡조림 1 5 6	연양식불고기&겨자장 2 5 6 10 16	감자채볶음	
	파래김	우엉채조림 5	무나물 5	매콤느타리볶음 5	오이무침 5	
	포기김치 9	깍두기 9	포기김치 9	콩나물파채무침 5	포기김치 9	
	얼갈이된장국 5	온도토리육국 3 5	콩나물국 5	포기김치 9	펭이미소국 5	
	콩나물비빔밥 5	밥	밥	밥	밥	
열량(cal)	단백질(g)	열량(cal)	단백질(g)	열량(cal)	단백질(g)	
초등	730	28	741	29	730	29
중등	740	30	745	30	740	30
4주	12월 22일	12월 23일	12월 24일	12월 25일	12월 26일	
	안동찜닭 5 6 15	콩나물불고기 5 10	투움바파스타 2 5 6 15	성탄절	돈육숙주볶음 5 10	
	만두강정 2 5 6 10 12 15 16	오징어링 1 2 5 6 13 16 17	토마토미트불볶음 2 5 6 10 12 15 16		온두부 5	
	무말랭이 5	연근조림 5	음료		참치김치볶음 5 9	
	포기김치 9	포기김치 9	피클		무생채초절임 5	
	고추장찌개 5 10	미역국 5	유부장국 5		소고기뭇국 5 16	
	밥	밥	밥		밥	
열량(cal)	단백질(g)	열량(cal)	단백질(g)	열량(cal)	단백질(g)	
초등	730	29	733	28	732	27
중등	745	30	740	30	740	30
5주	12월 29일	12월 30일	12월 31일			
	지코바순살닭볶음 5 6 12 13 15	중화식비빔덮밥 5 6 9 12 17 18	눈꽃치즈돈까스 1 2 5 6 10 12 13			
	고구마맛탕	새우까스 1 2 5 6 9 13	계란찜 1			
	콩나물무침 5	스크램블에그 1	청경채겉절이 5			
	포기김치 9	단무지/포기김치 9	깍두기 9			
	시금치된장국 5	어묵국 1 5 6 7 13 18	부대찌개 5 6 9 10 13 15 16			
	밥	밥	밥			
열량(cal)	단백질(g)	열량(cal)	단백질(g)	열량(cal)	단백질(g)	
초등	730	29	732	29	730	28
중등	740	30	740	30	740	29
산지표	쌀:국내산/소고기:호주산/돼지고기:국내산,미국산,덴마크산,돼지고기(가공품):국내산/닭고기:브라질산,닭(가공품):국내산/오리고기:중국산/콩:수입산/배추:국내산/고추가루:중국산/명태:중국산					
미르기자	1난류,2우유,3메밀,4땅콩,5대두,6밀,7고등어,8게,9새우,10돼지고기,11복숭아,12토마토,13아황산연,14호두,15닭고기,16소고기,17오징어,18조개류(굴,전복,홍합포함)					