

# 2025년 1월 식단표

부산시장애인종합복지관

※아래의 식단은 시장상황에 따라 변경 될 수 있습니다.

※매주 수요일은 음식물 쓰레기 줄이기의 방안으로 잔반없는날로 운영 됩니다.

	월	화	수	목	금
1 주			1	2	3
			신정	참치마요덮밥 유부장국 맛김 배추김치  왕만쥬	백미밥 햄찌개 낙지불고기 콩나물쪽파무침 배추김치 미니약과
2 주	6	7(생일)	8	9	10
	차조밥 가리비애호박찌개 돈채느타리볶음 연근흑임자샐러드 배추김치	영양찰밥 쇠고기미역국 가자미구이/타르소스 잔치잡채 배추김치 꿀떡	백미밥 유부두부장국 해물간짜장 계란후라이 배추김치 코코아쿠키	기장밥 두부김치찌개 간장불고기볶음 백목이겨자무침 깍두기 양버터	백미밥 해물꽃게매운탕 두부구이양념장 쫄야채무침 배추김치
3 주	13	14	15	16	17
	흑미밥 모듬어묵국 메란돈장조림 양상추콘샐러드 배추김치 요플레	백미밥 콩나물맑은국 매운돈불고기 물파래새콤무침 배추김치	백미밥 미소된장국 단호박카레소스 시금치나물 배추김치 녹차케익	백미밥 물만두국 미트볼케찹조림 미나리숙주나물 배추김치	백미밥 닭개장국 느타리아호박볶음 치커리사과무침 갯김치 푸딩
4 주	20	21	22	23	24
	백미밥 얼갈이두부된장국 매콤떡갈비구이 당면무침 배추김치 초코칩모찌	기장밥 모듬수제비국 오징어불고기 콩나물김무침 배추김치	백미밥 양송이크림스프 왕돈까스/테리소스 그린샐러드/케요드레싱 깍두기 딸기쿠키	백미밥 들깨홍합무채국 영양돈갈비찜 봄동유자청겉절이 배추김치	백미밥 경상도식소고기국 우영채연장조림 미역생채나물 배추김치 밀감
5 주	27	28	29	30	31
	비빔밥 해물된장국 계란후라이  조각파운드	설연휴	설날	설연휴	기장밥 얼큰콩나물국 베이컨우동볶음 두부숙갓무침 배추김치 미니머핀

\* 알레르기 정보: ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), 잣

\* 원산지 표시 : 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미:국내산 계란(국내산), 메추리알(국내산)

육류:소고기(국내산-한우수입산-, 호주, 미국), 돼지고기(국내산, 수입산-미국), 닭(국내산), 오리고기(국내산)

두부(대두):수입100%외국산(미국, 캐나다, 중국등), 연두부(대두):수입산

김치:배추(국내산), 고추가루(국내산) 가공식품:참치(원양산), 돈까스, 떡갈비

생선류:오징어( 국내산, 수입산), 새우(베트남), 낙지채(베트남), 주꾸미(수입산, 베트남), 코다리(수입산, 원양산 )