

날짜	메인 요리	사이드 요리	🍴 밥 종류
1일 (월)	치킨	샐러드	현미밥
2일 (화)	제육볶음	김치	백미밥
3일 (수)	불고기	나물	잡곡밥
4일 (목)	김치찌개	오이무침	현미밥
5일 (금)	갈비찜	콩나물무침	백미밥
6일 (토)	불고기전골	김치	잡곡밥
7일 (일)	제육덮밥	시금치나물	백미밥
8일 (월)	순두부찌개	파프리카볶음	현미밥
9일 (화)	오징어볶음	무생채	잡곡밥
10일 (수)	치킨너겟	양배추샐러드	백미밥
11일 (목)	소고기장조림	브로콜리	현미밥
12일 (금)	낙지볶음	감자조림	백미밥
13일 (토)	부대찌개	김치	잡곡밥
14일 (일)	돼지갈비	콩나물국	현미밥
15일 (월)	치킨커리	양배추슬로	백미밥
16일 (화)	불고기전골	청경채나물	잡곡밥
17일 (수)	해물파전	배추김치	백미밥
18일 (목)	돼지고기김치찌개	콩나물무침	현미밥
19일 (금)	제육볶음	오징어젓갈	백미밥
20일 (토)	생선구이	애호박볶음	잡곡밥
21일 (일)	삼겹살구이	마늘쫄무침	현미밥
22일 (월)	김치볶음밥	계란후라이	백미밥
23일 (화)	오징어찜	무나물	잡곡밥
24일 (수)	된장찌개	양파절임	백미밥
25일 (목)	갈비탕	시금치무침	현미밥
26일 (금)	참치김치찌개	고구마조림	백미밥
27일 (토)	불고기비빔밥	오이피클	잡곡밥
28일 (일)	닭강정	콩나물국	현미밥
29일 (월)	소고기볶음	미역줄기볶음	백미밥
30일 (화)	돼지고기김치찜	참나물무침	잡곡밥