

식단표

2025년 08월

강북중앙요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
										1		2	
										아침	점심	아침	점심
										백미밥 숙주맑은국 임연수엿장조림 돈인찌파랑볶음 새송이버섯나물 배추김치	백미밥 열무된장국 쇠고기당근볶음 애호박양념찜 궁채장아찌 배추김치	백미밥 유부장국 닭살채소볶음 곤약조림 브로콜리깨무침 배추김치	취나물두부덮밥 부추맑은국 고등어강정 양파찜무침 배추김치
										저녁	간식	저녁	간식
										백미밥 돈육김치탕 온두부찜 명엽채조림 치커리새콤무침 볶음김치	유산균음료 유자차	백미밥 수제비국 돈육양념구이 미역줄기볶음 콩잎절임 나박김치	우유 미니핫도그
3		4		5		6		7		8		9	
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심
백미밥 근대된장국 우채죽순볶음 가지찜 청경채무침 배추김치	백미밥 채소당면국 대패삼겹볶음 호두마늘볶음 새싹채소무침 배추김치	백미밥 맑은장국 순살가지미찜 깻잎순양파볶음 참외노각무침 배추김치	백미밥 단호박스프 쇠고기굴소스볶음 총알버섯조림 상추무침 동치미	백미밥 조갯살실파국 두부조림 당근파프리카볶음 숙주맛살무침 배추김치	백미밥 참치추어탕 닭가슴살구이 도토리묵무침 고춧잎나물 배추김치	백미밥 열무맑은국 쇠고기채소볶음 콩자반 다시마채무침 배추김치	냉메밀국수 멸치주먹밥 표고탕수&칠리소스 부들어묵볶음 배추김치	백미밥 미니리도니장국 닭살채소간장찜 양송이버섯볶음 두유 배추김치	백미밥 쇠고기맛국 두부선 도라지양념구이 치커리유자청무침 배추김치	백미밥 콩나물국 삼치미소조림 김구이 가지나물 배추김치	백미밥 완자탕 한식잡채 느타리버섯볶음 참나물무침 배추김치	백미밥 건홍합맑은국 크래미두부볶음 우영건포도조림 오이무침 배추김치	영양밥&양념장 닭곰탕 새우튀김 락교무침 배추김치
저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식
백미밥 순두부찌개 치즈달걀말이 고구미소분 백목이버섯냉채 열무김치	두유 블루베리	백미밥 동태썩자탕 오리부추볶음 옥수수볶음 당근새끼무침 배추김치	감귤주스 자른꿀떡	백미밥 맑은채개장 돈육고추장볶음 감자조림 비름나물무침 나박김치	오픈레 시리얼 우유	백미밥 애호박국 콩치김치조림 마늘종볶음 청경채된장무침 물김치	요구르트 마가레트	백미밥 새우살맑은국 돈육갈비찜 참치채소볶음 브로콜리초무침 파김치	생강차 배슬라이스	백미밥 시래기국 쇠고기참살구이 고구미조림 청포묵새싹무침 열무김치	유산균음료 수정과	백미밥 버섯묵국 돈육대파볶음 양배추새우볶음 해파리냉채 동치미	우유 수박
10		11		12		13		14		15 광복절		16	
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심
백미밥 설령탕 갈치조림 고지리볶음 양파조절임 배추김치	백미밥 강된장찌개 우채피랑볶음 목은지지짐 목이버섯무침 나박김치	백미밥 우령된장국 돈육채소볶음 궁채들게볶음 당근숙주나물 배추김치	백미밥 열무맑은국 닭살애호박찜 고구미줄기볶음 양상추샐러드 동치미	백미밥 어묵국 우유달걀찜 건취나물볶음 더덕채무침 배추김치	백미밥 돈육된장찌개 조기찜 명엽채볶음 부추겉절이 물김치	백미밥 황태누룽지탕 두부돈민찌조림 가지양념찜 숙것무침 배추김치	잔치국수 김가루주먹밥 깨소스닭살무침 크랜베리멸치볶음 열무김치	백미밥 들깨된장국 쇠고기양배추볶음 만가닥버섯볶음 유산균음료 배추김치	백미밥 도토리묵냉국 대구살찜 건과류꿀볶음 오이무침 배추김치	백미밥 가쓰오두부국 스크램블에그 연근두유조림 토마토새싹샐러드 배추김치	백미밥 연포탕 쇠고기육전 콩나물냉채 명란젓무침 배추김치	백미밥 근대국 임연수양념찜 호두마늘종조림 열무무침 배추김치	하이라이스 미니우동국 미트볼조림 브로콜리흑임자무침 배추김치
저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식
백미밥 미역국 달걀카레조림 복어채볶음 아욱나물 배추김치	두유 팔도너츠	백미밥 갈비탕 해물완자조림 썩가유부무침 사과청경채무침 배추김치	복숭아주스 버터쿠키	백미밥 옥수수스프 쇠고기폭찜 새송이버섯전 방아잎무침 배추김치	오픈레 파인애플슬라이스	백미밥 육개장 새우버터구이 참나물볶음 죽순나물 배추김치	요구르트 저지방우유	백미밥 감자양파국 돈육김치찜 홍합살볶음 팥고추무침 나박김치	모과차 청포도	백미밥 보리새우무국 목살간장볶음 고사리조림 상추깻잎쌈 파김치	유산균음료 롤빵	백미밥 만둣국 훈제오리무침 치커리겉절이 쌈무 볶음김치	우유 결명자차

17		18		19		20		21		22		23	
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심
백미밥 참치미역국 파물고기 시래기지짐 표고버섯나물 배추김치	백미밥 우무묵은국 닭살굴소스조림 피망채볶음 단호박샐러드 배추김치	백미밥 미소장국 돈채양파볶음 전멸치조림 가지양념무침 배추김치	백미밥 들깨수제비국 코다리조림 옥수수채소전 건고구마순나물 배추김치	백미밥 조갯살맑은국 닭고기장조림 무나물볶음 양상추유자청샐러드 배추김치	백미밥 시골우거지국 두부잡채 참치채소볶음 아삭이고추된장무침 배추김치	백미밥 맑은채개장 애호박새우살볶음 불어묵조림 새싹채소샐러드 배추김치	오므라이스 양송이소프 햄박스테이크 오이피클 열무김치	백미밥 누룽지탕 순살가자미찜 고춧잎볶음 요플레 배추김치	백미밥 유부맑은국 제육볶음 양배추찜&쌈장 느타리버섯무침 물김치	백미밥 새우살맑은국 두부채소찜 총알버섯볶음 마늘종간장지 배추김치	백미밥 완자탕 갈치구이 참나물흑임자무침 양파초절이 볶음김치	백미밥 열무된장국 삼겹살조림 도라지채볶음 양념깻잎지 배추김치	게살볶음밥 짜장소스 감자국 탕수육 실곤약채소무침 파김치
저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식
백미밥 콩치지개 백순대채소볶음 양파겨자무침 비름나물 물김치	두유 잼샌드위치	백미밥 호박임된장국 쇠고기마늘볶음 모듬버섯볶음 부추생채 나박김치	배추스 과일푸딩	백미밥 쫄갯맑은국 삼치카레구이 노각무침 청경채겉절이 파김치	요플레 완두앙금빵	백미밥 미역국 돼지고기두루치기 콩나물찜 치커리시파무침 배추김치	요구르트 검은깨두유	백미밥 꽃게찌개 쇠갈비찜 청포묵무침 취나물무침 배추김치	작두콩차 참외	백미밥 닭개장 참치파프리카볶음 브로콜리숙회 해파리냉채 배추김치	유산균음료 꿀호떡	백미밥 곰국 대구살엿장조림 건과류볶음 미니리새콤무침 배추김치	우유 토마토슬라이스
24		25		26		27		28		29		30	
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심
백미밥 다시마양파국 쇠고기채볶음 백목이굴소스볶음 얼갈이쌈장무침 배추김치	백미밥 근대맑은국 편육부추무침 명엽채볶음 오이지무침 배추김치	백미밥 아욱국 조기찜 고사리볶음 양배추쪽파무침 배추김치	백미밥 갈비탕 네모두부적 참치양파볶음 숙갯나물 배추김치	백미밥 버섯국 쇠고기채소볶음 꼬시래기볶음 열무된장무침 배추김치	백미밥 숙주맑은국 고등어데리야끼구이 피망채볶음 감자샐러드 배추김치	백미밥 열무맑은국 치즈달걀찜 불어묵볶음 비름나물초무침 배추김치	냉콩국수 후리가케주먹밥 물만두튀김 단무지무침 배추김치	백미밥 애호박찜국 두부채소볶음 취나물무침 우유 배추김치	백미밥 근대된장국 돈육불고기 더덕채구이 깻순나물 파김치	백미밥 들깨미역국 닭안심사파볶음 유부볶음 궁채장아찌 배추김치	백미밥 복령국 쇠고기고추장볶음 목이버섯볶음 부추배무침 배추김치	백미밥 우렁된장국 쇠고기단호박찜 가지양파볶음 고춧잎나물 배추김치	굴소스두부덮밥 오야생국 참치연근전 파프리카콘샐러드 배추김치
저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식
백미밥 순두부물개탕 명란달걀말이 우엉조림 상추초무침 물김치	두유 쌀음료	백미밥 채소당면국 오리주물럭 오이고추무침 콩잎절임 나박김치	매실주스 복숭아	백미밥 홍합탕 문시태찜 준소볶음 참나물겉절이 동치미	요플레 슈크림빵	백미밥 오징어국 차돌김치볶음 마늘종조림 양파찜무침 물김치	요구르트 양갱	백미밥 달걀찜국 낙지볶음 표고버섯조림 상추&쌈장 배추김치	메밀차 멜론	백미밥 김치국 가지미찜 콩나물당면볶음 양상추흑임자소스 무침 동치미	유산균음료 스프	백미밥 부대찌개 채소달걀말이 건과류멸치볶음 청경채나물 나박김치	우유 골드키위
31													
아침	점심												
백미밥 해물누룽지탕 돈육장조림 브로콜리볶음 새싹채소샐러드 배추김치	백미밥 시골닭국 순대채소볶음 무생채 치커리토마토무침 열무김치												
저녁	간식												
백미밥 청국장찌개 임연수양념구이 고구마줄기볶음 만가닥버섯나물 배추김치	두유 경단												

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 국민건강보험공단 인천경기지역본부 장기요양 식단표 및 레시피