

식단표

2026년 01월

한마음요양원

구분					목(01.01)	금(01.02)	토(01.03)
아침 식단					백미밥 근대국 닭살간장조림 가지볶음 숙주무침 배추김치 (479kcal)	백미밥 사골파국 너비아니구이 죽순채볶음 시금치나물 배추김치 (559kcal)	백미밥 홍합살탕 연두부찜 양념장 계란말이 무나물 배추김치 (539kcal)
점심 식단					잡곡밥 부대찌개 삼치구이 브로콜리볶음 배추나물 깍두기 (578kcal)	잡곡밥 시래기국 닭찜 더덕구이 오이무침 배추김치 (544kcal)	잡곡밥 우거지해장국 옛날소시지전 케찹 감자볶음 깻잎나물 배추김치 (547kcal)
저녁 식단					잡곡밥 수제비국 두부조림 해물파전 표고버섯볶음 배추김치 (765kcal)	잡곡밥 아욱된장국 오리훈제 머스타드 볼어묵볶음 연근조림 배추김치 (564kcal)	잡곡밥 청경채맑은국 갈비찜 탕평채 부추무침 배추김치 (545kcal)
오전 간식					단팥빵	두유	찜감자 우유
오후 간식					홍시	카스테라 보리차	크래커 둥글레차
기능 식이					영양죽	영양죽	영양죽
당뇨 식					현미죽	현미죽	현미죽
경관 식					하모닐란	하모닐란	하모닐란

[illegible]

구분	일(01.25)	월(01.26)	화(01.27)	수(01.28)	목(01.29)	금(01.30)	토(01.31)
아침 식단	백미밥 들깨버섯탕 삼치구이 시금치나물 도토리묵무침 배추김치 (591kcal)	백미밥 호박새우젓국 메추리알장조림 파리고추멸치볶음 치커리겉절이 배추김치 (570kcal)	백미밥 누룽지탕 해물동그랑땡 가지찜 김구이 배추김치 (511kcal)	백미밥 근대된장국 닭가슴살장조림 참나물무침 꽃맛샐러드 배추김치 (574kcal)	백미밥 조랭이떡국 목살채소구이 탕평채 오이무침 배추김치 (657kcal)	백미밥 사골파국 오리훈제 머스타드 오복지무침 단호박찜 배추김치 (477kcal)	백미밥 배추된장국 치킨너겟 머스타드 실곤약채소무침 브로콜리볶음 깍두기 (599kcal)
점심 식단	잡곡밥 만둣국 주꾸미볶음 깻잎쌈 쌈무 마늘장아찌 배추김치 (668kcal)	잡곡밥 청경채맑은국 소고기잡채 볼어묵볶음 고추지무침 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 사골우거지국 스크램블에그 햄감자볶음 양파장아찌 깍두기 (624kcal)	잡곡밥 홍합살탕 차돌숙주볶음 명엽채조림 곤드레나물 배추김치 (705kcal)	잡곡밥 갈비탕 옛날소시지전 케찹 계란장조림 청경채겉절이 배추김치 (708kcal)	잡곡밥 얼갈이맑은국 제육불고기 가지나물 깻잎쌈 쌈장 배추김치 (472kcal)	잡곡밥 순대국 등갈비찜 감자전 시금치나물 배추김치 (813kcal)
저녁 식단	잡곡밥 감자된장국 제육불고기 부추전 배추나물 깍두기 (674kcal)	잡곡밥 감자다시마국 갈치조림 고사리나물 숙갓된장무침 배추김치 (674kcal)	잡곡밥 닭곰탕 연두부찜 양념장 어묵볶음 배추나물 깍두기 (515kcal)	잡곡밥 복엿국 돈까스 소스 죽순채소볶음 콩나물무침 배추김치 (683kcal)	잡곡밥 된장찌개 삼치구이 연근조림 양배추찜 쌈장 배추김치 (688kcal)	쇠고기채소볶음 밥 유부장국 오징어김치전 양배추샐러드 참깨 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 시래기국 두부조림 잔멸치볶음 꼬들빼기무침 배추김치 (492kcal)
오전 간식	치즈케이크	과채 주스	두유	찐고구마 매실차	바람떡 보리차	두유	홍시
오후 간식	크래커 동글레차	물만두	감귤	카스타드	떠먹는요구르트	바나나	단팥빵
기능 식이	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽
당노 식	현미죽	현미죽	현미죽	현미죽	현미죽	현미죽	현미죽
경관 식	하모닐란	하모닐란	하모닐란	하모닐란	하모닐란	하모닐란	하모닐란

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

※ 원산지 표시 :

원산지표시. 1. 쌀, 잡곡: (국내산) 2. 김치(배추, 고추가루: 국내산). 3. 소고기(호주산) 4. 돼지고기(국내산) 5. 닭고기(닭가슴살, 안심, 통닭: 국내산. 닭정육: 브라질산) 6. 새우살(중국산) 7. 콩(외국산. 미국, 호주, 캐나다) 8. 다랑어(참치): 원양산 9. 명태(러시아산) 10. 고등어(국내산, 노트웨이) 11. 오징어(국내산, 칠레산, 페루산, 중국산) 12. 가자미(러시아) 13. 베이컨(수입산) 4. 홍합살(수입산) 15. 삼치(국내산) 16. 방어(국내산) 17. 팔콘치킨(닭: 국내산) 18. 돈육완자, 비엔나, 함박스테이크, 고기산적(닭고기, 돼지고기: 국내산) 19. 새우까스(새우살: 베트남산) 20. 간풍기(닭: 국내산, 브라질산) 21. 해물동그랑땡(연육: 베트남산, 오징어: 칠레산) 22. 오징어가스(오징어: 중국산) 23. 돈까스(돼지고기: 국내산) 24. 오리훈제(오리: 국내산, 중국산) 25. 치킨너겟(닭: 국내산) 28. 물만두, 군만두(돼지고기: 국내산).

**상기식단은 물품수급상황에 따라 일부 변동될 수 있습니다. **

※ 충주시어린이사회복지급식관리지원센터(<https://pf.kakao.com>) 제공 식단표