1월 1주 식 단 표

구 분	월(1/31)					토(1/1)	일(1/2)
행복을 여는 **아침** 간식	흰쌀밥/죽 두부새우젓국 간장불고기 어묵볶음 김구이 배추김치					흰쌀밥/죽 굴무국 계란찜 유채나물 김구이 배추김치	흰쌀밥/죽 만둣국 닭가슴살볶음 얼갈이나물 김구이 배추김치
간식	유자차					블루베리 홍차	율무차
정성이 가득한 **점심**	잡곡밥/죽 짬뽕국 참치마파두부 탕수육 단무지무침 배추김치					흰쌀밥/죽 닭칼국수 두부전 고추쌈장무침 콩나물무침 배추김치	흰쌀밥/죽 오징어무국 함박조림 숙주나물무침 무생채 배추김치
간식	귤					단감	귤
건강을 생각하는 **저녁**	잡곡밥/죽 물만두국 임연수구이 감자고추장조림 고사리볶음 배추김치					흰쌀밥/죽 버섯찌개 돈채마늘쫑볶음 청포묵무침 미역줄기볶음 배추김치	흰쌀밥/죽 고추장찌개 소고기야채볶음 멕시칸샐러드 고사리볶음 배추김치

※ 쌀, 김치, 고추가루, 마늘, 소고기, 돼지고기, 멸치, 오징어 : 국내산. 조기,갈치,가자미,아구,코다리:수입산. 기타야채류, 해산물 : 국내산/수입산.

☀ 위 식단은 식품수급 사정에 따라 변경될 수 있으며, 보호자나 수급자의 요구에 의해 식단 조절을 할 수 있습니다.☀

♣ 현대그린푸드 식단표 제공받음 ♣

※ 식사제공 방법 ① 연식(죽) 제공 - 곽상윤,김태연(추가로 뉴케어 수시로 제공토록 함) ② 일반식 - 연식 외 모든 수급자

1월 2주 식 단 표

구 분	월(1/3)	화(1/4)	수(1/5)	목(1/6)	금(1/7)	토(1/8)	일(1/9)
행복을 여는 아침	흰쌀밥/죽 샤브샤브국 해물완자전 건새우마늘쫑볶음 김구이 배추김치	흰쌀밥/죽 홍합국 돈채야채볶음 참나물생채 김구이 배추김치	흰쌀밥/죽 들깨미역국 계란찜 호박볶음 김구이 배추김치	흰쌀밥/죽 닭곰탕 오징어볶음 세발나물무침 김구이 배추김치	흰쌀밥/죽 순두부맑은국 단호박미트볼조림 열무나물 김구이 배추김치	흰쌀밥/죽 감자다시마채국 가자미구이 양배추볶음 김구이 배추김치	흰쌀밥/죽 콩나물국 간장불고기 연두부/양념장 김구이 배추김치
간식	유자차	곡물차	율무차	유자차	곡물차	블루베리 홍차	율무차
정성이 가득한 점심	흰쌀밥/죽 콩나물국 두부계란전 멸치볶음 양념깻잎지 배추김치	흰쌀밥/죽 팽이버섯국 비빔밥 약고추장 닭카레볶음 배추김치	흰쌀밥/죽 재첩국 꽁치우거지조림 잡채 오징어젓갈무침 배추김치	흰쌀밥/죽 호박된장국 돈장조림 연근튀김 미역줄기볶음 배추김치	흰쌀밥/죽 김치수제비국 두부양념조림 브로콜리볶음 청포묵무침 배추김치	흰쌀밥/죽 들깨버섯국 비빔국수 스크램블에그 치커리무침 배추김치	흰쌀밥/죽 고추장찌개 잡채 햄마늘쫑볶음 시금치무침 배추김치
간식	푸딩	사과	삶은고구마	딸기	바나나	단감	파인애플
건강을 생각하는 저녁	흰쌀밥/죽 육개장 훈제오리볶음 감자조림 청방겉절이 배추김치	흰쌀밥/죽 북어무국 우불고기볶음 검정콩조림 열무생채 배추김치	흰쌀밥/죽 물만두국 온두부 돼지김치볶음 부추겉절이 배추김치	흰쌀밥/죽 샤브샤브국 고등어무조림 사각어묵볶음 단배추생채 배추김치	흰쌀밥/죽 매생이굴국 손만두 돌나물유자청무침 무말랭이지 배추김치	흰쌀밥/죽 미더덕된장국 닭가슴살장조림 양대콩조림 삼동초생채 배추김치	흰쌀밥/죽 어묵무국 동태무조림 통배추된장무침 생깻잎겉절이 배추김치

※ 쌀, 김치, 고추가루, 마늘, 소고기, 돼지고기, 멸치, 오징어 : 국내산. 조기,갈치,가자미,아구,코다리:수입산. 기타야채류, 해산물 : 국내산/수입산.

☀ 위 식단은 식품수급 사정에 따라 변경될 수 있으며, 보호자나 수급자의 요구에 의해 식단 조절을 할 수 있습니다.☀

♣ 현대그린푸드 식단표 제공받음 ♣

※ 식사제공 방법 ① 연식(죽) 제공 - 곽상윤,김태연(추가로 뉴케어 수시로 제공토록 함) ② 일반식-연식 외 모든 수급자

1월 3주 식 단 표

구 분	월(1/10)	화(1/11)	수(1/12)	목(1/13)	금(1/14)	토(1/15)	일(1/16)
행복을 여는 **아침**	흰쌀밥/죽 떡국 너비아니구이 고사리볶음 김구이 배추김치	흰쌀밥/죽 콩가루콩나물김치국 스크램블에그 가지민찌볶음 김구이 배추김치	흰쌀밥/죽 아욱된장국 참치야채볶음 단호박찜 김구이 배추김치	흰쌀밥/죽 닭곰탕 해물동그랑땡전 시금치무침 김구이 배추김치	흰쌀밥/죽 홍합미역국 닭정육볶음 연근조림 김구이 배추김치	흰쌀밥/죽 오징어무국 마파두부 열무무침 김구이 배추김치	흰쌀밥/죽 청국장 갈치구이 시래기조림 김구이 배추김치
간식	유자차	곡물차	율무차	유자차	곡물차	블루베리 홍차	율무차
정성이 가득한 **점심**	흰쌀밥/죽 부대찌개 코다리양념조림 어묵볶음 봄동겉절이 배추김치	흰쌀밥/죽 맑은미역국 닭도리탕 땅콩조림 열무무침 배추김치	흰쌀밥/죽 감자국 꽃빵/고추잡채 콩나물무침 도토리묵무침 배추김치	흰쌀밥/죽 배추속대국 메알장조림 멸치볶음 양상추콘샐러드 배추김치	흰쌀밥/죽 소고기탕국 짜장 계란찜 참나물겉절이 배추김치	흰쌀밥/죽 닭개장 야채고로케/케찹 들깨고사리볶음 해초오이생채 배추김치	흰쌀밥/죽 콩나물국 소불고기 가지볶음 봄동된장무침 배추김치
간식	사과	귤	배	삶은감자	카스테라	딸기	바나나
건강을 생각하는 **저녁**	흰쌀밥/죽 냉이된장국 소고기오이볶음 연근조림 단배추겉절이 배추김치	흰쌀밥/죽 돈등뼈우거지탕 새송이버섯볶음 숙주맛살냉채 돌나물생채 배추김치	흰쌀밥/죽 꽃게탕 두부조림 생선까스/타르 무생채 배추김치	흰쌀밥/죽 육개장 아귀찜 검정콩조림 봄동된장나물 배추김치	흰쌀밥/죽 매콤북어해장국 탕수육 상추겉절이 무말랭이지 배추김치	흰쌀밥/죽 팽이미소국 카레 만두강정 단배추겉절이 배추김치	흰쌀밥/죽 도토리묵탕 훈제오리볶음 볼어묵볶음 양념깻잎지 배추김치

※ 쌀, 김치, 고추가루, 마늘, 소고기, 돼지고기, 멸치, 오징어 : 국내산. 조기,갈치,가자미,아구,코다리:수입산. 기타야채류, 해산물 : 국내산/수입산.

☀ 위 식단은 식품수급 사정에 따라 변경될 수 있으며, 보호자나 수급자의 요구에 의해 식단 조절을 할 수 있습니다.☀

♣ 현대그린푸드 식단표 제공받음 ♣

※ 식사제공 방법 ① 연식(죽) 제공 - 곽상윤,김태연(추가로 뉴케어 수시로 제공토록 함) ② 일반식 - 연식 외 모든 수급자

1월 4주 식 단 표

구 분	월(1/17)	화(1/18)	수(1/19)	목(1/20)	금(1/21)	토(1/22)	일(1/23)
행복을 여는 아침	흰쌀밥/죽 물만두국 스크램블에그 궁채들깨볶음 김구이 배추김치	흰쌀밥/죽 감자어묵국 오징어떡볶음 숙주세발나물 김구이 배추김치	흰쌀밥/죽 청국장 코다리강정 해초무침 김구이 배추김치	흰쌀밥/죽 동태국 계란찜 부추겉절이 김구이 배추김치	흰쌀밥/죽 소고기떡국 느타리들깨볶음 건취나물볶음 김구이 배추김치	흰쌀밥/죽 순두부국 스크램블 콩나물무침 김구이 배추김치	흰쌀밥/죽 닭곰탕 새송이우채볶음 열무된장무침 김구이 배추김치
간식	유자차	곡물차	율무차	유자차	곡물차	블루베리 홍차	율무차
정성이 가득한 점심	흰쌀밥/죽 김치순두부국 돈불고기 연근조림 상추겉절이 배추김치	흰쌀밥/죽 북어해장국 양념장 로제찜닭 돌나물사과무침 배추김치	흰쌀밥/죽 목이버섯계란국 돈까스/소스 우엉조림 봄동겉절이 배추김치	흰쌀밥/죽 유부장국 마파두부 깐풍강정 오이생채 배추김치	흰쌀밥/죽 북어미역국 가자미매콤조림 소시지야채볶음 열무겉절이 배추김치	흰쌀밥/죽 냉이된장국 수육 무말랭이지 상추쌈/쌈장 배추김치	흰쌀밥/죽 계란국 짜장소스 도라지생채 양배추찜/쌈장 배추김치
간식	귤	사과	딸기	단감	바나나	귤	요플레
건강을 생각하는 저녁	흰쌀밥/죽 소고기된장국 고등어무조림 단배추나물 무생채 배추김치	흰쌀밥/죽 매생이맛살국 두부양념조림 호박전 땅콩조림 배추김치	흰쌀밥/죽 짜글이찌개 소고기볶음 양배추흑임자샐러드 마늘쫑지무침 배추김치	흰쌀밥/죽 아귀탕 떡갈비조림 도라지볶음 실곤약초무침 배추김치	흰쌀밥/죽 김치무채국 메알장조림 잡채어묵볶음 깻잎순조림 배추김치	흰쌀밥/죽 꽃게탕 갈치무조림 물파래옥수수전 단배추겉절이 배추김치	흰쌀밥/죽 알탕 훈제오리볶음 멸치볶음 청방나물 배추김치

※ 쌀, 김치, 고추가루, 마늘, 소고기, 돼지고기, 멸치, 오징어 : 국내산. 조기,갈치,가자미,아구,코다리:수입산. 기타야채류, 해산물 : 국내산/수입산.

☀ 위 식단은 식품수급 사정에 따라 변경될 수 있으며, 보호자나 수급자의 요구에 의해 식단 조절을 할 수 있습니다.☀

♣ 현대그린푸드 식단표 제공받음 ♣

※ 식사제공 방법 ① 연식(죽) 제공 – 곽상윤,김태연,박동준 (추가로 뉴케어 수시로 제공토록 함) ② 일반식 – 연식 외 모든 수급자

1월 5주 식 단 표

구 분	월(1/24)	화(1/25)	수(1/26)	목(1/27)	금(1/28)	토(1/29)	일(1/30)
행복을 여는 **아침**	흰쌀밥/죽 소고기무국 계란찜 참나물생채 김구이 배추김치	흰쌀밥/죽 표고된장국 갈치구이 시금치무침 김구이 배추김치	흰쌀밥/죽 홍합무국 스크램블에그 취나물볶음 김구이 배추김치	흰쌀밥/죽 꽃게탕 두부구이 고추잎지 김구이 배추김치	흰쌀밥/죽 북어미역국 닭볶음 단배추된장무침 김구이 배추김치	흰쌀밥/죽 사골떡국 느타리들깨볶음 고사리볶음 김구이 배추김치	흰쌀밥/죽 모듬버섯국 계란찜 숙주나물무침 김구이 배추김치
간식	유자차	곡물차	율무차	유자차	곡물차	블루베리 홍차	율무차
정성이 가득한 **점심**	흰쌀밥/죽 맑은미역국 해물볶음우동 사각어묵볶음 봄동겉절이 배추김치	흰쌀밥/죽 닭개장 아귀찜 고구마범벅 브로콜리/초장 배추김치	흰쌀밥/죽 돼지국밥 비빔만두 도라지볶음 부추겉절이 배추김치	흰쌀밥/죽 건새우아욱국 고등어김치조림 연근조림 콩나물무침 배추김치	흰쌀밥/죽 오징어무국 돼지두루치기 탕평채 상추겉절이 배추김치	흰쌀밥/죽 콩나물국 조기구이 어슷우엉조림 시금치무침 배추김치	흰쌀밥/죽 기래기국 삼치무조림 도라지초무침 가지볶음 배추김치
간식	귤	두유	사과	삶음계란	딸기	바나나	파인애플
건강을 생각하는 **저녁**	흰쌀밥/죽 매콤콩나물국 후르츠탕수육 애송이곤약조림 열무무침 배추김치	흰쌀밥/죽 감자국 소고기볶음 양대콩조림 얼갈이겉절이 배추김치	흰쌀밥/죽 굴배추국 훈제오리볶음 맛살유부채볶음 봄동생채 배추김치	흰쌀밥/죽 물만두국 함박폭찹 고추장알감자조림 무말랭이지 배추김치	흰쌀밥/죽 시금치된장국 계란말이 오징어젓갈무침 다시마튀각 배추김치	흰쌀밥/죽 아귀탕 돼지고기장조림 부들어묵볶음 통배추나물 배추김치	흰쌀밥/죽 두부김치국 떡갈비구이 땅콩조림 미역줄기볶음 배추김치

※ 쌀, 김치, 고추가루, 마늘, 소고기, 돼지고기, 멸치, 오징어 : 국내산. 조기,갈치,가자미,아구,코다리:수입산. 기타야채류, 해산물 : 국내산/수입산.

☀ 위 식단은 식품수급 사정에 따라 변경될 수 있으며, 보호자나 수급자의 요구에 의해 식단 조절을 할 수 있습니다.☀

♣ 현대그린푸드 식단표 제공받음 ♣

※ 식사제공 방법 ① 연식(죽) 제공 - 곽상윤,김태연(추가로 뉴케어 수시로 제공토록 함) ② 일반식 - 연식 외 모든 수급자