식단표

2025년 12월

침산탑요양원

구분		월(12.01)	화(12.02)	수(12.03)	목(12.04)	금(12.05)	토(12.06)
아침 식단		백미밥 해물계란국 맛살야채볶음 미역줄기볶음 간장깻잎지 배추김치 (602kcal)	백미밥 유부국 햄양배추볶음 고사리나물 짠지무침 배추김치 (588kcal)	백미밥 어묵국 치킨너겟*머스타드 연근조림 도시락김 배추김치 (601kcal)	백미밥 사골무국 잡채어묵볶음 시래기지짐 오징어젓게살무침 배추김치 (585kcal)	백미밥 버섯국 메추리알장조림 무나물 파래자반 배추김치 (592kcal)	백미밥 해물계란국 마파두부 토란대나물 목이버섯장아찌 배추김치 (614kcal)
점심 식단		잡곡밥/완두콩죽 사골우거지국 훈제오리야채볶음 에그누들비빔면 새송이버섯볶음 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/닭죽 미역국 제육볶음 감자고로케 숙주나물 배추김치 (645kcal)	잡곡밥/옥수수죽 김치콩나물국 고등어무조림 올방개묵*양념장 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/고구마죽 된장국 데미소스함박 표고느타리볶음 제철나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/땅콩죽 닭곰탕 알곤이찜 단호박샐러드 제철나물 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/전복죽 미역국 돈육메란조림 애호박민찌볶음 제철나물 배추김치 (622kcal)
저녁 식단		잡곡밥/전복죽 육개장 순살아귀튀김 마늘쫑민찌볶음 무생채 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/참깨죽 된장국 순살짜장찜닭 오징어부추전 파래자반 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 순두부국 카레 깻잎튀김 무초절임 배추김치 (645kcal)	잡곡밥/콩죽 감자호박국 가자미구이 잡채 브로콜리*쌈장 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/야채죽 황태국 김치제육 오징어까스*소스 콩나물무침 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/야채죽 된장국 훈제오리야채볶음 김치전 감자조림 배추김치 (623kcal)
오전 간식		고구마라떼	마시는요쿠르트	단호박라떼	떠먹는요쿠르트	오곡라떼	마시는요쿠르트
오후 간식		옥수수술빵 포도쥬스	바나나	기정떡 식혜	마들렌 두유	밤만쥬 귤쥬스	키위스무디
당뇨식		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관식		뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어

구분	일(12.07)	월(12.08)	화(12.09)	수(12.10)	목(12.11)	금(12.12)	토(12.13)
아침 식단	백미밥 크림스프 떡갈비데리야끼 미역줄기볶음 먹지무침 배추김치 (603kcal)	백미밥 된장국 참치무조림 제철나물 도시락김 배추김치 (610kcal)	백미밥 황태국 스크램블에그 제철나물 고사리나물 배추김치 (621kcal)	백미밥 버섯국 비엔나케찹볶음 시래기지짐 양념깻잎지 배추김치 (588kcal)	백미밥 사골무국 돈채야채볶음 연근조림 오징어젓게살무침 배추김치 (610kcal)	백미밥 된장국 어묵야채볶음 토란대나물 마늘쫑장아찌 배추김치 (588kcal)	백미밥 콩나물국 미트볼케찹볶음 무나물 파래자반 배추김치 (585kcal)
점심 식단	잡곡밥/참깨죽 순살해장국 백순대볶음 건새우마늘쫑볶음 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 콩나물국 낙지간장볶음 청포묵김가루무침 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/콩죽 부대찌개 마늘간장치킨 감자샐러드 무생채 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/야채죽 된장국 소불고기 애호박전 제철나물 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/흑임자죽 감자호박국 돈불야채찜*소스 김말이고추장강정 파래자반 배추김치 (624kcal)	잡곡밥/단호박죽 소고기무국 돈육메란조림 새우볶음우동 제철나물 배추김치 (631kcal)	잡곡밥/달걀죽 황태국 닭갈비 잡채 제철나물 배추김치 (612kcal)
저녁 식단	잡곡밥/흑임자죽 유부국 바싹불고기 야채계란찜 제철나물 배추김치 (597kcal)	잡곡밥/단호박죽 순두부국 제육볶음 고기메밀전병 제철나물 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/달걀죽 어묵국 조기구이 실곤약야채무침 제철나물 배추김치 (602kcal)	잡곡밥/야채죽 미역국 하이라이스 만두탕수 단무지무침 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/흑임자죽 육개장 두부구이피망볶음 들기름에그누들 다시마브로콜리숙회 배추김치 (617kcal)	잡곡밥/단호박죽 유부국 코다리무조림 도토리묵김치무침 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/달걀죽 순두부국 순대야채볶음 표고민찌볶음 제철나물 배추김치 (602kcal)
오전 간식	떠먹는요쿠르트	녹차라떼	마시는요쿠르트	바나나라떼	떠먹는요쿠르트	고구마라떼	마시는요쿠르트
오후 간식	카스텔라 당근쥬스	밥풀과자 수정과	단감	증편 배쥬스	유과 사과쥬스	망고스무디	단호박꿀찜 포도쥬스
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관식	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어

구분	일(12.14)	월(12.15)	화(12.16)	수(12.17)	목(12.18)	금(12.19)	토(12.20)
아침 식단	백미밥 크림스프 돈육무조림 고사리나물 간장깻잎지 배추김치 (621kcal)	백미밥 버섯국 맛살야채볶음 시래기지짐 도시락김 배추김치 (608kcal)	백미밥 된장국 치킨너겟*머스타드 미역줄기볶음 먹지무침 배추김치 (620kcal)	백미밥 감자호박국 햄양배추볶음 토란대나물 오징어젓게살무침 배추김치 (611kcal)	백미밥 미역국 잡채어묵볶음 연근채소조림 목이버섯장아찌 배추김치 (624kcal)	백미밥 사골무국 마파두부 제철나물 파래자반 배추김치 (620kcal)	백미밥 버섯국 메추리알장조림 고사리나물 양념깻잎지 배추김치 (608kcal)
점심 식단	잡곡밥/버섯죽 어묵국 훈제오리야채볶음 생선까스*소스 제철나물 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/들깨죽 순살해장국 고등어무조림 감자채소세지볶음 제철나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/달걀죽 콩나물국 제육볶음 해물파전 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/버섯죽 닭곰탕 알곤이찜 베이컨볶음우동 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/들깨죽 된장국 김치제육 고구마샐러드 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/완두콩죽 황태국 제육들깨볶음 청포묵김가루무침 얼갈이물김치 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/옥수수죽 김치콩나물국 낙지볶음 햄감자조림 제철나물 배추김치 (619kcal)
저녁 식단	잡곡밥/버섯죽 된장국 두부양념조림 오징어부추전 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/들깨죽 미역국 바싹불고기 야채계란찜 제철나물 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/닭죽 유부국 짜장 언양식불고기 제철나물 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/옥수수죽 순두부국 가자미구이 숙주나물 병아리콩조림 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/고구마죽 육개장 크림소스치킨 애호박돈채볶음 제철나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/땅콩죽 어묵국 콩비지 깻잎주먹완자 제철나물 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/참깨죽 된장국 안동찜닭 어묵야채볶음 마늘쫑무침 배추김치 (622kcal)
오전 간식	떠먹는요쿠르트	단호박라떼	마시는요쿠르트	오곡라떼	떠먹는요쿠르트	녹차라떼	마시는요쿠르트
오후 간식	마들렌 식혜	블루베리스무디	황도	밤만쥬 두유	옥수수술빵 귤쥬스	사과	기정떡 당근쥬스
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관식	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어

구분	일(12.21)	월(12.22)	화(12.23)	수(12.24)	목(12.25)	금(12.26)	토(12.27)
아침 식단	백미밥 크림스프 떡갈비데리야끼 시래기지짐 무나물 배추김치 (592kcal)	백미밥 유부국 참치무조림 미역줄기볶음 도시락김 배추김치 (605kcal)	백미밥 미역국 스크램블에그 고사리나물 블루베리무피클 배추김치 (588kcal)	백미밥 어묵국 돈채야채볶음 토란대나물 마늘쫑장아찌 배추김치 (585kcal)	백미밥 황태국 비엔나케찹볶음 연근조림 간장깻잎지 배추김치 (592kcal)	백미밥 된장국 어묵야채볶음 시래기지짐 오징어젓게살무침 배추김치 (614kcal)	백미밥 유부국 미트볼케찹볶음 미역줄기볶음 파래자반 배추김치 (585kcal)
점심 식단	잡곡밥/고구마죽 감자호박국 돈육김치찜 온두부*양념장 제철나물 배추김치 (647kcal)	잡곡밥/땅콩죽 된장국 소불고기 단호박샐러드 제철나물 배추김치 (634kcal)	잡곡밥/전복죽 사골우거지국 민찌버터메란조림 도토리묵김치무침 제철나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/참깨죽 부대찌개 닭갈비 군만두 제철나물 배추김치 (645kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 콩나물국 제육들깨볶음 오징어까스 양배추찜*쌈장 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/콩죽 해물계란국 코다리무조림 잡채 제철나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/야채죽 미역국 훈제오리야채볶음 올방개묵*양념장 제철나물 배추김치 (623kcal)
저녁 식단	잡곡밥/브로콜리죽 해물계란국 바싹불고기 가지탕수 제철나물 배추김치 (611kcal)	잡곡밥/콩죽 순두부국 고등어구이 고기완자조림 콩나물무침 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/야채죽 육개장 돼지갈비구이 감자채볶음 부추겉절이 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/야채죽 된장국 버섯크림함박 에그누들비빔면 파래자반 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/흑임자죽 버섯국 카레 순대강정 제철나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/단호박죽 소고기무밥*양념장 해물완자계란부침 제철나물 파래김구이 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/달걀죽 순두부국 바싹불고기 깻잎튀김 제철나물 배추김치 (622kcal)
오전 간식	떠먹는요쿠르트	단호박라떼	마시는요쿠르트	고구마라떼	떠먹는요쿠르트	오곡라떼	마시는요쿠르트
오후 간식	증편 배쥬스	단호박꿀찜 사과쥬스	딸기스무디	땅콩크림샌드 포도쥬스	메론	밥풀과자 식혜	마들렌 두유
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관식	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어

구분	일(12.28)	월(12.29)	화(12.30)	수(12.31)			
아침 식단	백미밥 크림스프 햄양배추볶음 고사리나물 제철나물 배추김치 (621kcal)	백미밥 황태국 잡채어묵볶음 토란대나물 목이버섯장아찌 배추김치 (588kcal)	백미밥 어묵국 마파두부 연근조림 양념깻잎지 배추김치 (585kcal)	백미밥 버섯국 메추리알장조림 미역줄기볶음 오징어젓게살무침 배추김치 (592kcal)			
점심 식단	잡곡밥/달걀죽 된장국 안동찜닭 김치전 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/버섯죽 소고기무국 제육볶음 김말이간장강정 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/들깨죽 된장국 돼지갈비찜 청포묵김가루무침 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/완두콩죽 김치콩나물국 훈제오리야채볶음 감자샐러드 제철나물 배추김치 (632kcal)			
저녁 식단	잡곡밥/옥수수죽 콩나물국 조기구이 새송이굴소스볶음 감자조림 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/고구마죽 미역국 짜장 야채계란말이 단무지무침 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/땅콩죽 육개장 김치제육 생선까스*소스 병아리콩조림 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/전복죽 순두부국 가자미구이 실곤약야채무침 숙주나물 배추김치 (607kcal)			
오전 간식	떠먹는요쿠르트	녹차라떼	마시는요쿠르트	단호박라떼			
오후 간식	밤만쥬 당근쥬스	카스텔라 수정과	배	단호박꿀찜 사과쥬스			
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥			
경관식	뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어			

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
※ 원산지 표시 : ※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
※ 원산지 표시 :
잡곡밥(쌀,잡곡-국내산),새싹김치(배추-중국산,고추가루-중국산),새싹슬라이스김치(배추,고추가루:중국산)
돈육:국내산,소고기(국거리:미국산),(불고기용미국산),(민찌:호주산),홍합(중국산),바지락(중국산),고등어(국내산),메밀묵:중국산,꽁치통조림:대만,참치통조림(태평양),순두부(미국산),계란(국내산),생오리(국내산).오리훈제(중국산),삼치(국내산),동태:러시아.꽁치캔,고등어캔(대만산)
※ ※ 상기식단은 식재료 수급상황에 따라 변경 될 수 있습니다.
* 미음 : 죽도 삼키기 어려운 어르신들을 위해 죽을 믹서기로 곱게 갈아서 제공. 당뇨식 어르신일 경우 잡곡도 추가한 죽을 곱게 갈아서 제공함.
<기피식품>
- 김삼규(기피 : 고춧가루)>>>대체 : 맑은음식(고춧가루제외)