식 단 표

식단일자	조식	중식	석식	간식
21.1.1. (금)	조밥 떡만둣국 고등어조림 애호박볶음 감자햄볶음	수수밥 쇠고기매생이국 돼지불고기 오이고추된장무침 아몬드멸치볶음	현미밥 콩가루배춧국 잡채 명엽채조림 어묵야채볶음	슈퍼100 빵
21.1.2. (토)	조밥 쇠고기표고버섯국 야채계란찜 어묵볶음 고춧잎나물	검은콩밥 맑은순두부국 미트볼조림 방풍나물 숙주맛살무침	현미밥 조갯살미역국 쇠고기장조림 느타리버섯나물 애호박볶음	슈퍼100 찐감자/ 요쿠르트
21.1.3. (일)	조밥 미역된장국 달걀장조림 세발나물무침 오이소박이	차조밥 감잣국 코다리조림 미역줄기볶음 달래무침	현미밥 새우탕 돈육청경채볶음 미나리무침 두부조림	슈퍼100 물만두
21.1.4. (월)	조밥 어묵국 우채버섯볶음 유채나물 청포묵무침	율무밥 쇠고기미역국 배추전/양념장 고등어조림 콩나물무침	현미밥 추어탕 떡갈비 고추장진미채볶음 감자햄볶음	슈퍼100 제철과일

마야소규모노인종합센터

식 단 표

식단일자	조식	중식	석식	간식
21.1.5. (화)	조밥 조갯국 닭가슴살채소볶음 고춧잎나물 어묵야채볶음	검은콩밥 짜장 해물완자전 단무지채무침 부추겉절이	현미밥 동태국 두부조림 부추무침 애호박볶음	슈퍼100 찐고구마
21.1.6. (수)	조밥 팽이장국 콩나물불고기 오이무침 버섯볶음	찹쌀보리밥 닭곰탕 삼치구이 오이고추된장무침 실파김무침	현미밥 콩나물해장국 안동찜닭 방풍나물 도라지무침	슈퍼100 물만두
21.1.7. (목)	조밥 근대된장국 떡갈비조림 취나물볶음 김구이	잡곡밥 표고버섯국 생선까스/소스 파래무침 상추겉절이	현미밥 쇠고기미역국 순대채소볶음 시금치나물 스크램블에그	슈퍼100 꿀호떡
21.1.8. (금)	조밥 매생이국 훈제오리볶음 연근조림 동초무침	수수밥 순두부찌개 오삼불고기 미역줄기볶음 아몬드멸치볶음	현미밥 홍합탕 돼지고기볶음 참나물무침 가지볶음	슈퍼100 빵
21.1.9. (토)	조밥 북엇국 돈육장조림 고구마맛탕 달래무침	검은콩밥 유부국 조기구이 소시지채소볶음 열무된장무침	현미밥 미소된장국 비빔만두 건새우마늘종볶음 무말랭이무침	슈퍼100 제철과일
21.1.10. (일)	조밥 얼갈이국 야채계란말이 고추장진미채볶음 고사리들깨볶음	차조밥 매생이굴국 갈치조림 감자채볶음 콩자반	현미밥 꽃게된장국 돼지불고기 비름나물 감자채볶음	슈퍼100 감자채전
21.1.11. (월)	조밥 달걀국 너비아니구이 시금치나물 야채계란말이	율무밥 쇠고기뭇국 마파두부 숙주나물 감자햄야채볶음	현미밥 다시마뭇국 달걀장조림 치커리유자무침 땅콩조림	슈퍼100 옥수수스프

마야소규모노인종합센터

식 단 표

식단일자	조식	중식	석식	간식
21.1.12. (화)	조밥 유부팽이국 소시지채소볶음 감자채볶음 세발나물무침	검은콩밥 고디국 대패낙곱새 야채계란찜 김가루	현미밥 황태미역국 순대채소볶음 미나리나물 메밀묵/양념장	슈퍼100 어묵꼬치
21.1.13. (수)	조밥 만둣국 계란두부구이 고구마줄기볶음 미역줄기볶음	수수밥 부대찌개 고등어구이 마늘장아찌 도토리묵/양념장	현미밥 육개장 쭈꾸미볶음 들깨무나물 오이김치	슈퍼100 옥수수스프
21.1.14. (목)	조밥 봄동된장국 돈육청경채볶음 방풍나물 땅콩조림	잡곡밥 홍합뭇국 LA갈비찜 시금치나물 달래무침	현미밥 열무된장국 두부조림 우채느타리볶음 취나물무침	슈퍼100 제철과일
21.1.15. (금)	조밥 콩가루배춧국 양미리조림 어묵볶음 모자반무침	찹쌀보리밥 콩나물국 차돌박이숙주볶음 파래무침 부추겉절이	현미밥 순두부국 닭강정 취나물무침 요구르트	슈퍼100 빵
21.1.16. (토)	조밥 바지락국 고기완자전 토란들깨볶음 스크램블에그	검은콩밥 근대된장국 갈치조림 돈육브로콜리볶음 시금치나물	현미밥 오징어뭇국 탕수육/소스 열무된장무침 어묵야채볶음	슈퍼100 꿀호떡
21.1.17. (일)	조밥 감자양파국 두부조림 파래무침 마늘지무침	차조밥 시래기된장국 제육볶음 세발나물무침 무말랭이무침	현미밥 꽃게탕 임연수무조림 명태껍질볶음 달래무침	슈퍼100 메밀전병
21.1.18. (월)	조밥 콩나물국 닭살카레볶음 연근조림 방풍나물	율무밥 설렁탕 고등어조림 유채나물 새송이버섯버터볶음	현미밥 어묵쑥갓국 고추장국물떡볶이 아몬드멸치볶음 햄감자야채볶음	슈퍼100 찐만두

마야소규모노인종합센터

식 단 표

식단일자	조식	중식	석식	간식
21.1.19. (화)	조밥 콩비지찌개 낙지볶음 오이무침 진미채볶음	검은콩밥 부대찌개 우채우엉볶음 방풍나물 오이소박이	현미밥 홍합탕 달걀장조림 건새우마늘종볶음 시금치나물	슈퍼100 감자채전
21.1.20. (수)	조밥 황태미역국 돈육청경채볶음 미역줄기볶음 버섯볶음	찹쌀보리밥 단배추된장국 함박스테이크 취나물볶음 달래무침	현미밥 추어탕 코다리무조림 머윗잎나물 계란찜	슈퍼100 고구마
21.1.21. (목)	조밥 물만둣국 채소달걀찜 모자반무침 맛살숙주나물	잡곡밥 표고버섯국 갈치구이 동초나물무침 미역줄기볶음	현미밥 들깨무챗국 돼지불고기 톳나물무침 요구르트	슈퍼100 삶은계란/ 사이다
21.1.22. (금)	조밥 북어뭇국 떡갈비조림 근대나물된장무침 무말랭이무침	수수밥 유부된장국 훈제오리채소볶음 콩자반 도라지무침	현미밥 새우탕 고추장어묵볶음 숙주나물 방풍나물	슈퍼100 빵
21.1.23. (토)	조밥 쇠고기떡국 꽁치무조림 고추장멸치볶음 어묵야채볶음	검은콩밥 바지락국 동태전 고사리들깨볶음 오이소박이	현미밥 짬뽕국 참치채소볶음 시금치나물 청경채나물	슈퍼100 제철과일
21.1.24. (일)	조밥 꽃게탕 돈육장조림 애호박볶음 땅콩조림	차조밥 콩나물국 주꾸미볶음 다시마쌈/쌈장 햄감자야채볶음	현미밥 쇠고기표고버섯국 삼치구이 건새우마늘종볶음 취나물무침	슈퍼100 꿀호떡
21.1.25. (월)	조밥 북어무채국 미트볼조림 열무된장무침 달래무침	율무밥 미역국 온두부 돼지고기김치볶음 요구르트	현미밥 다시마뭇국 순대채소볶음 들깨고사리무침 시금치나물	슈퍼100 찐감자

마야소규모노인종합센터

식 단 표

식단일자	조식	중식	석식	간식
21.1.26. (화)	조밥 감잣국 달걀찜 콩나물무침 콩나물볶음	검은콩밥 열무된장국 생선까스/소스 봄동무침 새송이버섯볶음	현미밥 들깨시락국 간장찜닭 취나물볶음 연근조림	슈퍼100 황도
21.1.27. (수)	조밥 맑은순두부국 너비아니구이 청경채새송이볶음 오이소박이	찹쌀보리밥 홍합뭇국 오리불고기 쌈다시마,고추/쌈장 햄감자볶음	현미밥 콩비지찌개 고등어무조림 파래무침 방풍나물	슈퍼100 프렌치 토스트
21.1.28. (목)	조밥 쇠고기뭇국 우엉조림 세발나물무침 달래무침	잡곡밥 동태탕 분홍햄전,완자전 꽈리고추멸치볶음 단무지무침	현미밥 홍합무채국 닭갈비 유채나물 미나리무생채	슈퍼100 제철과일
21.1.29. (금)	조밥 콩가루배춧국 감자조림 우채버섯볶음 감자조림	수수밥 닭곰탕 양미리조림 머윗잎나물 새우젓호박볶음	현미밥 들깨뭇국 낙지볶음 미역줄기볶음 시금치나물	슈퍼100 빵
21.1.30. (토)	조밥 미소된장국 꽁치조림 시금치나물 참나물	검은콩밥 어묵탕 쫄면 톳두부무침 건새우마늘종조림	현미밥 아욱국 닭고기양배추볶음 부추들깨무침 아몬드멸치볶음	슈퍼100 부추전
21.1.31. (일)	조밥 배추된장국 꽁치조림 미역줄기볶음 시금치나물	차조밥 달걀국 연근조림 고추장멸치볶음 가지볶음	현미밥 어묵국 마파두부 모자반무침 양배추찜/양념장	슈퍼100 양송이스프

마야소규모노인종합센터