식단표

2025년 11월

가봄요양원

구분							토(11.01)
아침 식단							잡곡밥 배추시락국 부추계란볶음 단호박찜 김파무침 배추김치 (550kcalkcal)
점심 식단							잡곡밥 북어국 오리훈제부추볶음 애호박볶음 봄동겉절이 배추김치 (640kcalkcal)
저녁 식단							잡곡밥 무채국 함박스테이크 순두부/양념장 양배추나물된장무침 배추김치 (585kcalkcal)
오전 간식							야채죽
구분	일(11.02)	월(11.03)	화(11.04)	수(11.05)	목(11.06)	금(11.07)	토(11.08)
아침 식단	잡곡밥 배추시락국 부추계란볶음 도라지볶음 김파무침 배추김치 (550kcalkcal)	잡곡밥 팽이버섯미소된장국 메추리알카레조림 고사리나물 무들깨나물 배추김치 (560kcalkcal)	잡곡밥 단배추된장국 돈민찌마늘쫑볶음 마카로니샐러드 숙주나물무침 배추김치 (555kcalkcal)	잡곡밥 계란파국 참치두부무침 병아리콩조림 무,콩나물 배추김치 (555kcalkcal)	잡곡밥 콩가루배추국 닭가슴살야채볶음 도토리묵/양념장 물파래무침 배추김치 (560kcalkcal)	잡곡밥 순두부백탕 새우살야채볶음 오징어젓갈무침 고구마순줄기볶음 배추김치 (550kcalkcal)	잡곡밥 콩나물국 고등어무조림 표고버섯볶음 열무나물된장무침 배추김치 (550kcalkcal)
점심 식단	잡곡밥 북어국 오리훈제부추볶음 애호박볶음 봄동겉절이 배추김치 (640kcalkcal)	잡곡밥 다슬기국 꽁치김치볶음 건새우마늘쫑볶음 콩나물무침 배추김치 (660kcalkcal)	잡곡밥 경상도식소고기무국 두부조림 팝콘강정 방풍나물무침 배추김치 (660kcalkcal)	잡곡밥 새알심미역국 갈치구이 잡채 산나물 배추김치 (650kcalkcal)	잡곡밥 꽃게된장국 수육 어묵,숙주야끼볶음 상추쌈,간장깻잎지/쌈장 배추김치 (670 kcalkcal)	잡곡밥 감자다시마국 오징어야채볶음 백목이버섯볶음 숙주나물무침 배추김치 (660kcalkcal)	잡곡밥 추어탕 메밀전병 고추다대기 궁채장아찌 배추김치 (660kcalkcal)
저녁 식단	잡곡밥 무채국 함박스테이크 순두부/양념장 양배추나물된장무침 배추김치 (585kcalkcal)	잡곡밥 콩비지찌개 돈육간장불고기 새송이버섯볶음 무생채 배추김치 (580kcalkcal)	잡곡밥 청국장 코다리무조림 멸치새우볶음 물파래무침 배추김치 (590kcalkcal)	잡곡밥 무채국 오리훈제부추볶음 연근조림 콩나물겨자무침 배추김치 (595kcalkcal)	잡곡밥 홍합무국 돈민찌메추리알조림 팽이버섯맛살전 시금치나물무침 배추김치 (570kcalkcal)	잡곡밥 근대국 묵은지찜닭 실곤약마요샐러드 쪽파김무침 배추김치 (595kcalkcal)	잡곡밥 유부국 카레라이스 과일샐러드 간장고추지 배추김치 (585kcalkcal)
오전 간식	흰죽	녹두죽	브로콜리두부죽	단호박죽	땅콩버터죽	들깨죽	야채죽

구분	일(11.09)	월(11.10)	화(11.11)	수(11.12)	목(11.13)	금(11.14)	토(11.15)
아침 식단	잡곡밥 유부국 소고기버섯볶음 건새우마늘쫑볶음 간장깻잎지 배추김치 (560kcalkcal)	잡곡밥 닭곰탕 두부김치무침 가지나물 배추채생채 배추김치 (560kcalkcal)	잡곡밥 연두부미소된장국 수제떡갈비 도라지볶음 시금치나물무침 배추김치 (555kcalkcal)	잡곡밥 단배추된장국 가자미무조림 감자채볶음 열무나물된장무침 배추김치 (555kcalkcal)	잡곡밥 감자다시마국 토마토계란볶음 새우살호박볶음 쪽파김무침 배추김치 (560kcalkcal)	잡곡밥 유부국 돈육메추리알조림 새송이버섯들깨볶음 양념깻잎지 배추김치 (550kcalkcal)	잡곡밥 들깨버섯탕 닭가슴살야채볶음 고사리나물 양배추나물유자소스무침 배추김치 (550kcalkcal)
점심 식단	잡곡밥 소고기미역국 꽁치김치볶음 계란찜 시금치무침 배추김치 (640kcalkcal)	잡곡밥 건새우아욱국 고사리제육볶음 새송이버섯들깨무침 상추,다시마쌈 배추김치 (640kcalkcal)	잡곡밥 다슬기국 코다리무조림 건취나물볶음 콩나물무침 배추김치 (660kcalkcal)	잡곡밥 부대찌개 소고기숙주볶음 연근전 무생채 배추김치 (650kcalkcal)	잡곡밥 조개살미역국 아귀찜 꽈리고추멸치볶음 미역줄기볶음 배추김치 (670 kcalkcal)	잡곡밥 육개장 두부무조림 땅콩조림 파래무무침 배추김치 (660kcalkcal)	잡곡밥 동태국 오리훈제부추볶음 애호박버섯볶음 동초겉절이 배추김치 (660kcalkcal)
저녁 식단	잡곡밥 단배추된장국 육전 도토리묵/양념장 콩나물무침 배추김치 (580kcalkcal)	잡곡밥 돈육김치찌개 옛날소시지전 밥새우볶음 완두콩감자조림 배추김치 (570kcalkcal)	잡곡밥 북어국 찹스테이크 단호박찜 방풍나물무침 배추김치 (590kcalkcal)	잡곡밥 닭개장 두부김치 무,콩나물 간장고추지 배추김치 (565kcalkcal)	잡곡밥 계란파국 짜장찜닭 어묵면볶음 짜사이채무침 배추김치 (570kcalkcal)	잡곡밥 배추시락국 갈치무조림 우엉채마요샐러드 시금치나물무침 배추김치 (595kcalkcal)	잡곡밥 돼지무국 고기완자전 완두콩감자조림 묵은지짐 배추김치 (585kcalkcal)
오전 간식	흰죽	녹두죽	미역죽	팥죽	흑임자죽	들깨죽	야채죽
구분	일(11.16)	월(11.17)	화(11.18)	수(11.19)	목(11.20)	금(11.21)	토(11.22)
아침 식단	잡곡밥 무채국 꽁치김치볶음 도라지볶음 배추나물된장무침 배추김치 (560kcalkcal)	잡곡밥 사골우거지국 계란찜 마카로니토마토소스무침 오이지무침 배추김치 (560kcalkcal)	잡곡밥 닭가슴살미역국 두부쑥갓무침 땅콩조림 무나물 배추김치 (555kcalkcal)	잡곡밥 사골만두국 메추리알장조림 우엉김치 콩나물겨자무침 배추김치 (555kcalkcal)	잡곡밥 배추된장국 고등어무조림 애호박볶음 청경채나물무침 배추김치 (560kcalkcal)	잡곡밥 알곤탕 토마토함박스테이크 목이버섯야채볶음 단배추겉절이 배추김치 (550kcalkcal)	잡곡밥 근대국 두부무조림 애기송이버섯볶음 김쪽파무침 배추김치 (550kcalkcal)
점심 식단	잡곡밥 크래미계란스프 마파두부 감자에그샐러드 숙주나물무침 배추김치 (640kcalkcal)	잡곡밥 어묵면국 돈까스 양배추샐러드 매콤콩나물무침 배추김치 (670 kcalkcal)	비빔밥 꽃게된장국 진미채마늘쫑무침 단호박샐러드 모듬장아찌 배추김치 (660kcalkcal)	잡곡밥 김치콩나물국 돼지갈비찜 브로콜리두부무침 상추쌈/쌈장 배추김치 (670 kcalkcal)	잡곡밥 감자옹심이국 낚지볶음 감자채볶음 숙주미나리나물무침 배추김치 (670 kcalkcal)	잡곡밥 순대국밥 오징어젓갈무침 오이고추양파무침 부추무침 배추김치 (660kcalkcal)	잡곡밥 청국장 오리불고기 완두콩감자조림 파래무무침 배추김치 (660kcalkcal)
저녁 식단	잡곡밥 들깨미역국 고등어카레구이 두부김치무침 시금치나물무침 배추김치 (580kcalkcal)	잡곡밥 홍합무국 코다리무조림 단호박간장조림 단배추겉절이 배추김치 (580kcalkcal)	잡곡밥 해물순두부찌개 수제떡갈비 백목이버섯볶음 배추채겉절이 배추김치 (590kcalkcal)	잡곡밥 소고기무국 계란말이 돈민찌마늘쫑볶음 양념깻잎지 배추김치 (570kcalkcal)	잡곡밥 조개살미역국 찹스테이크 메추리알카레조림 양배추채샐러드 배추김치 (570kcalkcal)	잡곡밥 도토리묵채국 동태전 애느타리버섯볶음 무생채 배추김치 (595kcalkcal)	잡곡밥 무채국 꽁치김치볶음 어묵채조림 콩나물무침 배추김치 (585kcalkcal)
오전 간식	흰죽	녹두죽	콩죽	단호박죽	브로콜리두부죽	들깨죽	야채죽

구분	일(11.23)	월(11.24)	화(11.25)	수(11.26)	목(11.27)	금(11.28)	토(11.29)
아침 식단	잡곡밥 콩나물국 돈육무장조림 단호박샐러드 배추나물된장무침 배추김치 (560kcalkcal)	잡곡밥 시래기된장국 가자미무조림 어묵면부추볶음 열무나물된장무침 배추김치 (560kcalkcal)	잡곡밥 연두부미소된장국 스크램블에그 고사리들깨무침 양배추나물무침 배추김치 (555kcalkcal)	잡곡밥 계란파국 마파두부 마카로니샐러드 숙주미나리나물무침 배추김치 (555kcalkcal)	잡곡밥 순두부백탕 돈육채피망볶음 도라지볶음 무생채 배추김치 (560kcalkcal)	잡곡밥 조개살미역국 두부브로콜리무침 연근조림 무,콩나물 배추김치 (550kcalkcal)	잡곡밥 홍합무국 닭가슴살야채볶음 명란젓갈무침 배추채겉절이 배추김치 (550kcalkcal)
점심 식단	잡곡밥 배추시락국 묵은지찜닭 우엉조림 취나물무침 배추김치 (640kcalkcal)	잡곡밥 사골만두국 오징어무침회 애느타리버섯볶음 시금치나물무침 배추김치 (660kcalkcal)	잡곡밥 들깨미역국 돈육김치찜 미역줄기볶음 숙주나물무침 배추김치 (660kcalkcal)	잡곡밥 잔치국수 고기만두 모닝고추,양파/쌈장 배추겉절이 깍두기 (660kcalkcal)	잡곡밥 미더덕된장찌개 꼬막무침 감자채볶음 콩나물무침 배추김치 (670 kcalkcal)	잡곡밥 팽이버섯미소된장국 춘천닭갈비 새송이들깨볶음 양상추토마토샐러드 배추김치 (660kcalkcal)	잡곡밥 다슬기국 제육볶음 애호박볶음 상추쌈,배추쌈/쌈장 배추김치 (660kcalkcal)
저녁 식단	잡곡밥 돼지무국 계란찜 두부브로콜리무침 묵은지지짐 배추김치 (580kcalkcal)	잡곡밥 굴매생이국 두부조림 애호박볶음 궁채장아찌 배추김치 (580kcalkcal)	잡곡밥 해물순두부찌개 배추전 돈민찌메추리알조림 비름나물된장무침 배추김치 (590kcalkcal)	잡곡밥 꽃게된장찌개 들깨백불고기 도토리묵/양념장 근대,콩나물무침 배추김치 (580kcalkcal)	잡곡밥 유부국 짜장라이스 고기완자전 짜사이채무침 배추김치 (570kcalkcal)	잡곡밥 동태국 훈제오리부추볶음 어묵야채볶음 양배추찜/쌈장 배추김치 (595kcalkcal)	잡곡밥 어묵면국 고등어무조림 밥새우볶음 시금치나물무침 배추김치 (585kcalkcal)
오전 간식	흰죽	녹두죽	땅콩버터죽	단호박죽	팥죽	들깨죽	야채죽
구분	일(11.30)						
아침 식단	잡곡밥 북어국 새우살야채볶음 순두부/양념장 깻잎순볶음 배추김치 (560kcalkcal)						
점심 식단	잡곡밥 라면국 찹스테이크 연근조림 단배추겉절이 배추김치 (640kcalkcal)						
저녁 식단	잡곡밥 배추시락국 돈육채피망볶음 두부조림 숙주나물무침 배추김치 (580kcalkcal)						
오전 간식	당근죽						

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
※ 원산지 표시 : 원산지 쌀(밥,죽,누룽지): 국산 / 배추김치: 중국산/ 소고기: 국산, 외국산(호주등) / 돼지고기: 국산,미국산 /닭: 국산 / 닭다리살,정육: 국내산/ 오징어: 칠레산 / 코다리: 러시아 / 고등어: 노르웨이산,국내산 / 두부: 수입콩,국산콩 /삼치:국내산 / 갈치: 모로코산 / 동태포: 러시아산 / 꽁치캔: 대만산 / 가자미: 미국산 ※ 식자재 수급 사정에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다 ※