

식단표

2021.12.01 ~ 2021.12.31 / 월간

미래간호요양원

구분				2021.12.01 (수요일)	2021.12.02 (목요일)	2021.12.03 (금요일)	2021.12.04 (토요일)
아침 식단				쌀밥 청국장찌개 동그랑땡전 청포묵무침 시금치나물 알타리김치	쌀밥 근대된장국 두부양념조림 멸치볶음 미나리나물 배추김치	쌀밥 들깨감자국 채소달걀말이 가지양념찜 오복지무침 배추김치	쌀밥 아욱된장국 조기구이 고사리나물 땅콩조림 알타리김치
점심 식단				잡곡밥 고추장찌개 콩치구이&와사비 장 소면채소무침 참나물무침 배추김치	잡곡밥 건새우무국 제육볶음 모듬쌈*쌈장 도라지생채 배추김치	잡곡밥 사골우거지탕 순대깻잎볶음 새송이버섯조림 간마늘장아찌 깍두기	짬뽕 적은밥 탕수육 단무지&춘장 배추김치 <제철과일>
저녁 식단				쌀밥 어묵국 쇠불고기 우엉채조림 양파초절임 배추김치	쌀밥 미역국 닭살피망볶음 건파래자반 굴무채겉절이 배추김치	참치김치볶음밥 미소장국 고구마떡강정 깍두기 <유산균음료>	쌀밥 쇠고기무국 두부참살구이 미역줄기볶음 부추양파무침 배추김치
오전 간식				두유	두유	두유	두유
오후 간식				대봉감(홍시)	파래부침개, 요구르트	제철과일	치즈
구분	2021.12.05 (일요일)	2021.12.06 (월요일)	2021.12.07 (화요일)	2021.12.08 (수요일)	2021.12.09 (목요일)	2021.12.10 (금요일)	2021.12.11 (토요일)
아침 식단	굴국밥 오징어젓갈무침 채소스틱&쌈장 배추김치	쌀밥 콩가루배추국 돈육마늘구이 도토리묵&양념장 치커리무침 알타리김치	쌀밥 쇠고기당면국 볶음김치&두부회 마늘쫄무침 구이김 석박지	쌀밥 콩나물국 동태조림 감자채볶음 상추겉절이 배추김치	닭죽(닭무국) 적은참쌀밥 새송이버섯조림 오이송송이무침 배추김치	쌀밥 들깨무국 메추리알조림 고구마순나물 해초무침 배추김치	쌀밥 두부장국 쇠고기불고기 명엽채조림 취나물무침 깍두기
점심 식단	잡곡밥 호박새우젓국 차돌박이숙주볶음 해파리냉채 얼갈이된장나물 깍두기	카레라이스 청경채달걀국 채소고로케 골뱅이무침 배추김치 <제철과일>	잡곡밥 만둣국 훈제오리구이 (훈제삼겹살) 부추무침&무쌈 꿀단호박견과류 찜 배추김치	쌀밥 고추장찌개 우민찌두부조림 애호박볶음 쪽파무침 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 돈수육쌈 삼색채소스틱*쌈 장 무생채 배추김치	잔치국수 쌀밥 수제채소튀김 단무지무침 배추김치 <제철과일>	잡곡밥 실파장국 꾸꾸미삼겹살볶음 모듬쌈채소 실곤약채소무침 배추김치
저녁 식단	쌀밥 수제비국 닭봉간장구이 볼어묵조림 청경채무침 배추김치	쌀밥 감자맑은국 미트볼피망조림 더덕양념구이 방풍나물무침 배추김치	쌀밥 시금치된장국 순살찜닭 브로콜리숙회&초 장 미역초무침 깍두기	쌀밥 콩비지찌개 제육볶음 숙갓무침 다시마튀각 배추김치	쌀밥 우거지해장국 고등어김치찜 비름나물 맛살겨자채 깍두기	채소볶음밥 실파장국 치킨까스 과일샐러드 수제피클 <유산균음료>	쌀밥 오징어찌개 달걀말이 파리고추찜 숙주나물 배추김치
오전 간식	두유	두유	두유	두유	두유	두유	두유
오후 간식	찜고구마, 요구르트	절편, 요구르트	제철과일	요플레	단팥빵, 우유	치즈	파래부침개

구분	2021.12.12 (일요일)	2021.12.13 (월요일)	2021.12.14 (화요일)	2021.12.15 (수요일)	2021.12.16 (목요일)	2021.12.17 (금요일)	2021.12.18 (토요일)
아침 식단	순대국밥 낙지젓갈무침 풋고추된장무침 석박지	쌀밥 돈육김치찌개 너비아니조림 참치채소볶음 고추부각 깍두기	쌀밥 바지락무국 쇠불고기 콩조림 오이부추무침 배추김치	쌀밥 떡만두국 달걀장조림 진미채무침 세발나물무침 배추김치	쇠고기채소죽 적은밥 불어묵볶음 무말랭이지 배추김치	쌀밥 사골파국 두부전&양념장 명이나물 간마늘장아찌 배추김치	쌀밥 들깨양파국 명태조림 브로콜리숙회&초 장 콩나물무침 배추김치
점심 식단	잡곡밥 실파장국 쭈꾸미삼겹살볶 음 모듬쌈채소 실곤약채소무침 배추김치	잡곡밥 호박된장국 닭봉양념구이 미역줄기볶음 숙주나물 석박지	뿌리채소영양밥& 양념장 실파장국 연두부&양념장 도라지무침 배추김치 <제철과일>	잡곡밥 돈등뼈우거지탕 동부목무침 고사리나물 치커리유자청무 침 석박지	쌀밥 수제비국 생선가스 파래김*양념장 시금치유부무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 채소달걀찜 견과류멸치볶음 오이지무침 배추김치	닭갈국수 적은밥 무나물 상추겉절이 배추김치 <제철과일>
저녁 식단	쌀밥 맑은김치국 두부양념조림 건가지나물 깻잎지무침 깍두기	쌀밥 쇠고기당면국 갈치소금구이 우영채조림 파채겉절이 배추김치	쌀밥 콩가루배추국 돈육폭찜 새송이버섯볶음 유채나물 깍두기	쌀밥 감자양파국 코다리강정 옥수수채소전 봄동나물 깍두기	쌀밥 미역장국 당면찜닭 가지볶음 시금치나물 배추김치	짜장덮밥 우동국물 탕수육 만다린샐러드 배추김치 <유산균음료>	쌀밥 감자탕 쇠고기팽이볶음 애호박나물 참나물무침 파김치
오전 간식	두유	두유	두유	두유	두유	두유	두유
오후 간식	백설기, 우유	홍시	바나나	치즈	제철과일	찐고구마	카스테라, 오구르트
구분	2021.12.19 (일요일)	2021.12.20 (월요일)	2021.12.21 (화요일)	2021.12.22 (수요일)	2021.12.23 (목요일)	2021.12.24 (금요일)	2021.12.25 (토요일)
아침 식단	우거지해장국밥 오징어젓갈무침 채소스틱&쌈장 석박지	쌀밥 어묵국 달걀장조림 굴소스가지볶음 고추지무침 배추김치	쌀밥 호박새우젓국 돈육채소볶음 토란들깨조림 고사리나물 배추김치	쌀밥 근대된장국 두부양념조림 양념깻잎지 무말랭이무침 깍두기	쌀밥 맑은김치국 쇠고기피망볶음 맛살겨자채 얼갈이된장무침 알타리김치	쌀밥 조랭이떡국 메추리알장조림 멸치볶음 오이도라지무침 배추김치	쌀밥 쇠고기탕국 새송이버섯볶음 감자조림 고들빼기무침 깍두기
점심 식단	잡곡밥 두부탕국 돈육두루치기 양배추쌈&쌈장 취나물볶음 깍두기	잡곡밥 시금치된장국 훈제오리구이 고구마순나물 무와사비생채 배추김치	굴밥&미나리양념 장 유부국 미트볼조림 과일샐러드 배추김치 <유산균음료>	잡곡밥 미역국 닭볶음탕 꼬막채소무침 방풍나물 배추김치 <팔오메기떡>	잡곡밥 청국장찌개 삼치조림 채소달걀찜 상추겉절이 깍두기	잡곡밥 우렁된장국 돈육갈비찜 파프리카잡채 청경채무침 배추김치	온메밀국수 쌀밥 교자만두찜 단무지무침 배추김치 <제철과일>
저녁 식단	쌀밥 열무된장국 도루묵구이 메추리알조림 굴무채겉절이 배추김치	쌀밥 들깨버섯탕 섭산적구이 해물볶음우동 콩나물무침 배추김치	쌀밥 무채국 차돌양배추볶음 양상추샐러드 부추겉절이 배추김치	쌀밥 수제비국 동그랑땡/케찹 연근조림 건파래볶음 배추김치	쌀밥 순두부국 비엔나케첩조림 삼색목무침 진미채볶음 배추김치	채소볶음밥 크림스프(팽이장 국) 함박스테이크 콘샐러드 오이피클 <유산균음료>	쌀밥 열무고추장국 닭살카레볶음 뱅어포양념구이 마늘쫀지무침 배추김치
오전 간식	두유	두유	두유	두유	두유	두유	두유
오후 간식	부침개, 우유	파베기, 요구르트	호두파이, 우유	치즈	제철과일	카스테라, 우유	홍시

구분	2021.12.26 (일요일)	2021.12.27 (월요일)	2021.12.28 (화요일)	2021.12.29 (수요일)	2021.12.30 (목요일)	2021.12.31 (금요일)	
아침 식단	들깨추어탕 낙지젓갈무침 고추장아찌 배추김치	쌀밥 쇠고기배추국 완자전 건새우무조림 김가루파무침 깍두기	쌀밥 호박된장국 우민찌채소볶음 우영채조림 오이지무침 알타리김치	쌀밥 미역국 돈육간장불고기 땅콩조림 상추겉절이 배추김치	쌀밥 수제비국 메추리알장조림 양념깍잎찜 취나물무침 깍두기	쌀밥 복엇국 돈육채소볶음 알감자조림 도라지사과무침 배추김치	
점심 식단	잡곡밥 시래기된장국 고등어자반 연두부찜*양념장 우영조림 알타리김치	잡곡밥 홍합탕 돈목살소금구이 팽이버섯볶음 썩갓나물 배추김치	짜장밥 유부국 닭봉데리아끼조림 단무지락교무침 배추김치 <제철과일>	잡곡밥 쇠고기무국 오징어양파볶음 청경채나물 구이김 배추김치	잡곡밥 순두부국 삼치카레구이 김치전 부추양파무침 깍두기	강된장비빔밥 김치찌개 메밀전병 깍두기 제철과일 <유산균음료>	
저녁 식단	쌀밥 재첩국 산적구이 더덕양념무침 숙주나물 배추김치	쌀밥 육개장 두부구이&양념장 명엽채조림 시금치나물 배추김치	쌀밥 맑은김치국 공치무조림 도토리묵겉잎무침 콩나물무침 알타리김치	쌀밥 버섯맑은국 닭살채소볶음 시래기된장지짐 깍마늘장아찌 깍두기	쌀밥 호박새우젓국 돈육파채불고기 도라지볶음 모듬쌈&쌈장 배추김치	쌀밥 청국장찌개 춘천닭갈비 느타리들깨볶음 참나물무침 배추김치	
오전 간식	두유	두유	두유	두유	두유	두유	
오후 간식	약식, 요구르트	굴, 홍시	단팥빵, 우유	치즈	찐고구마	제철과일	

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
 ※ 원산지 표시 : 쌀/잡곡:국내산, 배추/고추가루:국내산, 두부:국내산, 콩:국내산, 오징어:국내산, 고등어:중국산, 동태:러시아산, 닭고기/돼지고기:국내산, 소고기:호주산
 ※