

겨울

플루이드푸드머스톡독이낀점이 안내하는

12월의 제철음식



농산

배추, 시래기, 양배추, 굴



수산

홍어, 가오리, 도미, 복어, 가자미, 고등어, 굴, 맛조개



겨울에 먹으면 더 맛있는 음식 :

한라봉, 우엉, 꼬막, 과메기

	월	화	수	목	금	토	일
	12월 1일	12월 2일	12월 3일	12월 4일	12월 5일	12월 6일	12월 7일
아침	흰쌀밥 흑임자죽 소고기무국	흰쌀밥 흰죽 누룽지탕	흰쌀밥 참치야채죽 대파계란국	흰쌀밥 사골죽 어묵국	흰쌀밥 버섯야채죽 누룽지탕	흰쌀밥 시금치죽 물만두국	흰쌀밥 조개죽 사골국
	비엔나그린빈스볶음	연두부짬&양념장	미트볼파인애플조림	돈사태우조림	고기완자조림	느타리버섯볶음	3색야채피쉬바
	애느타리버섯무침	마늘쫀썰치조림	애호박나물	근대나물	시금치나물	썩갓나물	근대나물
	고춧잎무침	배추된장무침	다진무말랭이무침	양념깻잎지무침	우짬지채무침	파래자반	오이지무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)							
점심	혼합잡곡밥 흰죽 들깨수제비국	혼합잡곡밥 참치야채죽 참치추어탕	혼합잡곡밥 사골죽 얼큰콩나물국	혼합잡곡밥 닭죽 들깨무채국	혼합잡곡밥 흰죽 돈육콩비지찌개	혼합잡곡밥 흑임자죽 나주곰탕&소면	혼합잡곡밥 흰죽 조개살무국
	돈육콩나물볶음	표고탕수	생선가스&타르타르	자반고등어구이	치즈닭갈비	고구마맛탕	야채계란찜
	상추겉절이	참나물단감무침	양배추샐러드	마늘쫀무침	오이고추쌈장무침	다진오징어젓갈무침	실곤약야채초무침
	푸실리콘샐러드	미역줄기볶음	세발나물	도토리묵무침	감자채볶음	오이무침	열무나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)							
오후 간식	푸레드푸딩	검은콩두유	우리밀촉촉마들렌	홍삼음료	크림스프	요플레	맛있는두유
			요구르트			(플레인)	
저녁	혼합잡곡밥 시금치된장국 매콤계란장조림	혼합잡곡밥 어묵김치국 닭가슴살피망볶음	혼합잡곡밥 무청된장국 동태살우조림	혼합잡곡밥 미역된장국 오리훈제볶음	혼합잡곡밥 호박새우젓국 가자미조림	혼합잡곡밥 유채된장국 돈육장조림	혼합잡곡밥 팽이버섯쌈은국 닭살야채조림
	가지파프리카볶음	유채나물	모듬야채장아찌	쌈무&머스타드	감자채당근볶음	콩나물무침	숙주나물
	돈나물무침	도라지채볶음	얼갈이나물	부추무침	청경채무침	브로콜리마요무침	단호박샐러드
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)							

★원산지 표시: 쌀(국내산), 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 두부, 순두부(대두:외국산), 비지(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내 고등어(국내산), 삼치(국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 갈치(모로코), 방어(국산), 다랑어(원양산), 조기(국산), 임연수(미국산), 가자미(수입산), 오징어(칠레), 꽃게 오징어(중국산), 목(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)

★<필요추정량> 남자 65~74(세), 75(세) 이상 : 2000kcal/day. 여자 65~74(세), 75(세) 이상 : 1600kcal/day

★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능

겨울

플루이드푸드머스트푸드선점이 안내하는

12월의 제철음식



농산

배추, 시래기, 양배추, 굴



수산

홍어, 가오리, 도미, 복어, 가자미, 고등어, 굴, 맛조개



겨울에 먹으면 더 맛있는 음식 :

한라봉, 우엉, 고막, 과메기

	월	화	수	목	금	토	일
	12월 8일	12월 9일	12월 10일	12월 11일	12월 12일	12월 13일	12월 14일
아침	흰쌀밥 흑임자죽 건새우무채국	흰쌀밥 흰죽 누룽지탕	흰쌀밥 참치야채죽 팽이버섯장국	흰쌀밥 사골죽 황태미역국	흰쌀밥 버섯야채죽 누룽지탕	흰쌀밥 소고기죽 쇠고기대파국	흰쌀밥 흑임자죽 만두국
	고기산적데리야끼	두부강정	돈채야채볶음	순두부찜	식물성미트볼조림	마파두부	과리지리멸치볶음
	청경채무침	열무나물	얼갈이나물	홍합살파리고추조림	애호박볶음	열무나물	시금치나물
	고들빼기무침	김자반볶음	다진우말랭이무침	마늘종지무침	오징어젓갈무침	조미김	오복채무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)							
점심	혼합잡곡밥 흰죽 사골미역국	혼합잡곡밥 참치야채죽 아욱된장국	혼합잡곡밥 사골죽 사골만두국	혼합잡곡밥 닭죽 된장찌개	혼합잡곡밥 흰죽 잔치국수	혼합잡곡밥 참치야채죽 홍합살무국	혼합잡곡밥 사골죽 김치콩나물국
	버섯소불고기	한식잡채	베이컨감자채전	올파래계란찜	메밀전병	안동찜닭	카레소스
	비트무생채	참나물사과무침	도토리묵&양념장	새송이버섯볶음	연두부&양념장	가지무침	부들어묵볶음
	우말랭이무침	우엉채조림	섬조겉절이	치커리유자청무침	단무지무침	천사채샐러드	단무지무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)							
오후 간식	카스타드	팔죽	요플레	옥수수스프	바이오폐레	요플레	맛있는두유
	요구르트		(딸기맛)			(플레인)	
저녁	혼합잡곡밥 두부된장국 대구무조림	혼합잡곡밥 쇠고기무국 오징어야채볶음	혼합잡곡밥 근대된장국 마늘종애란장조림	혼합잡곡밥 들깨무채국 닭살장조림	혼합잡곡밥 유부장국 가자미살무조림	혼합잡곡밥 시금치된장국 느타리행복음	혼합잡곡밥 바지락살무국 오리훈제단호박볶음
	단호박꿀찜	고구마조림	콩나물무침	브로콜리숙회	참나물무침	청포묵&흑임자D	숙주나물
	양념갯잎지무침	배추나물	건새우무조림	어묵채소볶음	도라지채볶음	참나물무침	미역줄기볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)							

★원산지 표시: 쌀(국내산), 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 두부, 순두부(대두:외국산), 비지(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 오리훈제(중국산), 고등어(국내산), 상치(국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 갈치(모로코), 방어(국산), 다랑어(원양산), 조기(국산), 임연수(미국산), 가자미(수입산), 오징어(칠레), 꽃게(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)

★<필요추정량> 남자 65~74(세), 75(세) 이상 : 2000kcal/day, 여자 65~74(세), 75(세) 이상 : 1600kcal/day

★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군' 내에서 변경가능

겨울

플루윈푸드머스트윅이선점이 안내하는

12월의 제철음식



농산

배추, 시래기, 양배추, 굴



수산

홍어, 가오리, 도미, 복어, 가자미, 고등어, 굴, 맛조개



겨울에 먹으면 더 맛있는 음식 :

한라봉, 우엉, 고막, 과메기

	월	화	수	목	금	토	일
	12월 15일	12월 16일	12월 17일	12월 18일	12월 19일	12월 20일	12월 21일
아침	흰쌀밥 감자죽 순두부백탕	흰쌀밥 미역죽 누룽지탕	흰쌀밥 타락죽 만두국	흰쌀밥 옥수수죽 홍합살무국	흰쌀밥 닭죽 누룽지탕	흰쌀밥 두부죽 복어해장국	흰쌀밥 사골죽 버섯무국
	돈민찌고추장볶음	두툼떡갈비조림	어묵우엉채볶음	케이컨스크램블에그	참치야채볶음	양념두부조림	고기완자난스
	얼갈이나물	섬초들깨무침	청경채나물	숙갓나물	얼무나물	방풍나물	얼갈이나물
	마늘쫀지무침	양념깻잎지무침	김자반볶음	고춧잎무침	툇두부무침	새우젓무침	고들빼기무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
점심	열량/단백질 (kcal/g) 470 / 13	461 / 21	520 / 22	499 / 29	499 / 28	446 / 27	476 / 19
	혼합잡곡밥 버섯야채죽 아욱국	혼합잡곡밥 소고기죽 순살영양갈비탕	혼합잡곡밥 호박죽 열무된장국	혼합잡곡밥 흰죽 김치찌개	혼합잡곡밥 참치야채죽 잔치국수	혼합잡곡밥 사골죽 맑은콩나물국	혼합잡곡밥 흰죽 고추장찌개
	코다리시래기찜	단호박묵무침	깻잎닭갈비	돈까스&소스	갈비만두	닭살근약장조림	계란장조림
	고사리나물	다진오징어젓갈무침	숙주나물	브로콜리흑임자무침	근대나물	단호박꿀찜	느타리버섯무침
	새콤무생채	단무지	참나물단감무침	양배추샐러드	고들빼기무침	참나물유자청무침	파리멸치볶음
오후 간식	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량/단백질 (kcal/g) 497 / 16	597 / 27	538 / 23	619 / 29	500 / 25	614 / 29	698 / 30
	단호박죽	퓨레드퓨딩 (포도맛)	요플레 (딸기맛)	굴	마가렛트 사과주스	요플레 (플레인)	맛있는두유
	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	감자채미역국	알탕	황태해장국	들기름미역국	맑은비지탕	양배추된장국	꽃게탕
저녁	닭살피망볶음	두부양배추조림	돈사태바베큐볶음	닭가슴살조림	돈육장조림	대구살무조림	돈육배추볶음
	게맛살오이무침	오이양파무침	상추숙갓무침	청경채찜	무나물	도라지채볶음	우엉채조림
	근대나물	고구마순볶음	감자당근조림	콩나물무침	돈나물무침	청경채무침	숙주당근무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량/단백질 (kcal/g) 576 / 18	618 / 22	528 / 15	587 / 16	534 / 19	416 / 10	551 / 17

★원산지 표시: 쌀(국내산), 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 누루, 순두부(내부:외국산), 비지(내부:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 오리(국내산), 참치(중국산), 농내(러시아산), 코다리(러시아산), 갈지(보통고), 망어(국산), 나랑어(베트남산), 소고기(국산), 연변수(미국산), 가자미(수입산), 오징어(칠레), 꽃게(중국산), 오징어젓(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)

★<필요추정량> 남자 65-74(세), 75(세) 이상 : 2000kcal/day, 여자 65-74(세), 75(세) 이상 : 1600kcal/day

★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군' 내에서 변경가능

겨울

플루이드푸드머스톡독이낀점이 안내하는

12월의 제철음식



농산

배추, 시래기, 양배추, 굴



수산

홍어, 가오리, 도미, 복어, 가자미, 고등어, 굴, 맛조개



겨울에 먹으면 더 맛있는 음식 :

한라봉, 우엉, 꼬막, 과메기

	월	화	수	목	금	토	일
	12월 22일	12월 23일	12월 24일	12월 25일	12월 26일	12월 27일	12월 28일
아침	흰쌀밥 감자죽 바지락살미역국 미트소스두부조림 열무나물 무짬지채무침 배추김치	흰쌀밥 미역죽 누룽지탕 계란말이 숙갓두부무침 고춧잎무침 배추김치	흰쌀밥 타락죽 맑은콩나물국 돈육장조림 유채나물 양념깻잎지무침 배추김치	흰쌀밥 옥수수죽 물만두국 어묵우영채볶음 시금치참깨무침 다진우말랭이무침 배추김치	흰쌀밥 닭죽 매생이무국 닭살두반장볶음 배추나물 오이지무침 배추김치	흰쌀밥 두부죽 누룽지탕 궁중삼선적 얼갈이나물 다진오징어채무침 배추김치	흰쌀밥 흑임자죽 복어채우국 된장마파두부 참나물무침 조미김 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)							
점심	혼합잡곡밥 버섯야채죽 팔 죽 돈사대방조림 동치미 다진오징어채갈무침 배추김치	혼합잡곡밥 소고기죽 닭곰탕&당면사리 연두부&양념장 치커리무침 과일샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 흑임자죽 유부장국 파인향박스테이크 섬초겉절이 건새우무조림 배추김치	혼합잡곡밥 흰죽 봄동된장국 우유계란찜 마늘쫀무침 사각어묵채소볶음 배추김치	혼합잡곡밥 참치야채죽 바지락순두부국 돈채짜장볶음 쪽파무생채 갇된장무침 배추김치	혼합잡곡밥 사골죽 육개장 견과류멸치볶음 참나물단감무침 마카로니콘샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 흰죽 날콩가배춧국 묵은지닭도리탕 숙주쪽파무침 강된장 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)							
오후 간식	요거트 (딸기맛)	안홍쌀찐빵 매실차	양송이스프	검은콩두유	바이오플레	요플레 (플레인)	맛있는두유
	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
저녁	된장찌개 버섯잡채 멸치쫄면조림 파래자반 배추김치	감자다시마국 베이컨양배추볶음 무조림 숙주말살무침 배추김치	두부된장국 동태무조림 꼬마새송이초절임 도라지볶음 배추김치	맑은미역국 국물소불고기 청경채무침 무 썬 배추김치	알탕찌개 후랑크헹게채볶음 도토리묵무침 돈나물&초장 배추김치	오징어무국 오리훈제찜 감자당근조림 부추양파무침 배추김치	팽이버섯장국 아귀살무조림 고사리볶음 근대나물 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)							

★ 전산시 표시: 쌀(국내산) 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 두부, 순두부(대두:외국산), 비시(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 우육(미국산), 콩(국내산), 농내(러시아산), 코나리(러시아산), 갈지(보통고), 망어(국산), 나랑어(원산지), 소기(국산), 빙면수(미국산), 가자미(수입산), 모듬어(질레), 꽃게(중국산), 오징어(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)

★ <필요추정량> 남자 65~74(세), 75(세) 이상 : 2000kcal/day, 여자 65~74(세), 75(세) 이상 : 1600kcal/day

★ 식단은 식사재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군' 내에서 변경가능

[평강요양원]

겨울

플루윈푸드머스트푸드선점이 안내하는

영양사 : 윤소영

12월의 제철음식



농산

배추, 시래기, 양배추, 굴



수산

홍어, 가오리, 도미, 복어, 가자미, 고등어, 굴, 맛조개



겨울에 먹으면 더 맛있는 음식 :

한라봉, 우렁, 꼬막, 과메기

	월	화	수	목	금	토	일
	12월 29일	12월 30일	12월 31일				
아침	흰쌀밥 버섯아채죽 순두부국 메추리알피망조림	흰쌀밥 소고기죽 누룽지탕 양념순두부	흰쌀밥 흑임자죽 들깨미역국 우채표고볶음				
	시금치나물	얼갈이나물	숙주나물				
	오복채무침	김구이	고들빼기무침				
	배추김치	배추김치	배추김치				
	열량/단백질 (kcal/g)	444 / 20	402 / 14	464 / 25			
점심	혼합잡곡밥 감자죽 김치콩나물국 우거지된장지짐	혼합잡곡밥 미역죽 뼈없는감자탕 해물완자전	혼합잡곡밥 타락죽 돈육비지국 고구마카레소스				
	단무지채무침	유채겉절이	어묵조림				
	열무나물	마카로니콘샐러드	무짬지채무침				
	배추김치	배추김치	배추김치				
	열량/단백질 (kcal/g)	604 / 26	591 / 36	701 / 29			
오후 간식	단호박죽	달콩단호박식혜	퓨레프루팅 (사과)				
	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥				
	유부된장국	재첩살무국	시금치된장국				
	연양식불고기	닭가슴살장조림	고추장돈불고기				
	새송이간장조림	참나물무침	양배추찜&쌈장				
	아삭이고추무침	고구마순볶음	들깨무나물				
저녁	배추김치	배추김치	배추김치				
	열량/단백질 (kcal/g)	553 / 19	571 / 23	659 / 25			

★원산지 표시: 쌀(국내산), 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 누무, 순두부(내무:외국산), 비지(내무:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 우렁이(중국산), 콩(국내산), 동태(러시아산), 고나리(러시아산), 갈지(보도코), 망어(국산), 나랑어(베트남산), 소기(국산), 빙면수(미국산), 가자미(수집산), 오징어(질레), 꽃게(중국산), 오징어젓(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)

★<필요추정량> 남자 65~74(세), 75(세) 이상 : 2000kcal/day. 여자 65~74(세), 75(세) 이상 : 1600kcal/day

★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군' 내에서 변경가능

	월	화	수	목	금	토	일
	12월 1일	12월 2일	12월 3일	12월 4일	12월 5일	12월 6일	12월 7일
아침	흰쌀밥 흑임자죽 소고기무국	흰쌀밥 흰죽 누룽지탕	흰쌀밥 참치야채죽 대파계란국	흰쌀밥 사골죽 어묵국	흰쌀밥 버섯야채죽 누룽지탕	흰쌀밥 시금치죽 물만두국	흰쌀밥 조개죽 사골국
	비엔나그린빈스볶음	연두부찜&양념장	기트볼파인애플조림	돈사태무조림	고기완자조림	느타리버섯볶음	3색야채피쉬바
	애느타리버섯무침	마늘쫀열치조림	애호박나물	근대나물	시금치나물	썩갓나물	근대나물
	고춧잎무침	배추된장무침	다진무말랭이무침	양념깻잎지무침	무짬지채무침	파래자반	오이지무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)	468 / 23	432 / 24	464 / 28	478 / 27	489 / 15	460 / 21
점심	혼합잡곡밥 흰죽 들깨수제비국	혼합잡곡밥 참치야채죽 참치추어탕	혼합잡곡밥 사골죽 얼큰콩나물국	혼합잡곡밥 닭죽 들깨무채국	혼합잡곡밥 흰죽 돈육콩비지찌개	혼합잡곡밥 흑임자죽 나주곰탕&소면	혼합잡곡밥 흰죽 조개살무국
	돈육콩나물볶음	표고탕수	생선까스&타르타르	자반고등어구이	치즈닭갈비	고구마맛탕	야채계란찜
	상추겉절이	참나물단감무침	양배추샐러드	마늘쫀무침	오이고추쌈장무침	나신포성버섯살부치	실곤약야채초무침
	푸실리콘샐러드	미역줄기볶음	세발나물	도토리묵무침	감자채볶음	오이무침	열무나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)	527 / 14	674 / 27	653 / 20	663 / 29	676 / 41	658 / 32
오후 간식	푸레드푸딩	검은콩두유	우리밀촉촉마들렌 요구르트	홍삼음료	크림스프	요플레 (플레인)	맛있는두유
저녁	혼합잡곡밥 시금치된장국	혼합잡곡밥 어묵김치국	혼합잡곡밥 무청된장국	혼합잡곡밥 미역된장국	혼합잡곡밥 호박새우젓국	혼합잡곡밥 유채된장국	혼합잡곡밥 팽이버섯맑은국
	매콤계란장조림	닭가슴살피망볶음	동태살무조림	오리훈제볶음	가자미조림	돈육장조림	닭살야채조림
	가지파프리카볶음	유채나물	모듬야채장아찌	쌈무&머스타드	감자채당근볶음	콩나물무침	숙주나물
	돈나물무침	도라지채볶음	얼갈이나물	부추무침	청경채무침	브로콜리마요무침	단호박샐러드
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)	698 / 19	599 / 27	505 / 22	516 / 22	495 / 17	614 / 27

★원산지 표시:쌀(국내산) 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 두부,순두부(대두:외국산), 비지(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 오리훈제 고등어(국내산), 삼치(국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 갈치(모로코),방어(국산), 다량어(원양산), 조기(국산), 임연수(미국산), 가자미(수입산), 오징어(칠레), 꽃게(중국산)

★<필요추정량> 남자 65~74(세),75(세)이상 : 2000kcal/day. 여자 65~74(세),75(세)이상 : 1600kcal/day

★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군' 내에서 변경가능

	월	화	수	목	금	토	일
	12월 8일	12월 9일	12월 10일	12월 11일	12월 12일	12월 13일	12월 14일
아침	흰쌀밥 흑임자죽	흰쌀밥 흰죽	흰쌀밥 참치야채죽	흰쌀밥 사골죽	흰쌀밥 버섯야채죽	흰쌀밥 소고기죽	흰쌀밥 흑임자죽
	건새우무채국	누룽지탕	팽이버섯장국	황태미역국	누룽지탕	쇠고기대파국	만두국
	고기산적데리야끼	두부강정	돈채야채볶음	순두부찜 종합살찌리고주소리	식물성미트볼조림	마파두부	꽂리지리멸치볶음
	청경채무침	열무나물	얼갈이나물	마늘쫄지무침	애호박볶음	열무나물	시금치나물
	고들빼기무침	김자반볶음	다진무말랭이무침	오징어젓갈무침	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	519 / 11	464 / 16	481 / 39	471 / 20	458 / 14	457 / 17	527 / 26
점심	혼합잡곡밥 흰죽	혼합잡곡밥 참치야채죽	혼합잡곡밥 사골죽	혼합잡곡밥 닭죽	혼합잡곡밥 흰죽	혼합잡곡밥 참치야채죽	혼합잡곡밥 사골죽
	사골미역국	아욱된장국	사골만두국	된장찌개	잔치국수	홍합살무국	김치콩나물국
	버섯소불고기	한식잡채	베이컨감자채전	물파래계란찜	메밀전병	안동찜닭	카레소스
	비트무생채	참나물사과무침	도토리묵&양념장	새송이버섯볶음	연두부&양념장	가지무침	부들어묵볶음
	무말랭이무침	우영채조림	섬초겉절이	치커리유자청무침	단무지무침	천사채샐러드	단무지무침
열량/단백질 (kcal/g)	594 / 17	492 / 11	526 / 21	538 / 27	608 / 41	506 / 11	740 / 18
오후 간식	카스타드 요구르트	팔죽	요플레 (딸기맛)	옥수수스프	바이오플레	요플레 (플레인)	맛있는두유
	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	두부된장국	쇠고기무국	근대된장국	들깨무채국	유부장국	시금치된장국	바지락살무국
	대구무조림	오징어야채볶음	마늘쫄메란장조림	닭살장조림	가자미살무조림	느타리햄볶음	오리훈제단호박볶음
	단호박꿀찜	고구마조림	콩나물무침	브로콜리숙회	참나물무침	청포묵&흑임자D	숙주나물
저녁	양념갯잎지무침	배추나물	건새우무조림	어묵채소볶음	도라지채볶음	참나물무침	미역줄기볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)	529 / 24	448 / 13	693 / 20	508 / 19	456 / 14	547 / 22
저녁	열량/단백질 (kcal/g)	529 / 24	448 / 13	693 / 20	508 / 19	456 / 14	547 / 22
	열량/단백질 (kcal/g)	529 / 24	448 / 13	693 / 20	508 / 19	456 / 14	547 / 22
	열량/단백질 (kcal/g)	529 / 24	448 / 13	693 / 20	508 / 19	456 / 14	547 / 22

★원산지 표시:쌀(국내산) 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 두부,순두부(대두:외국산), 비지(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 오리훈제
고등어(국내산), 삼치(국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 갈치(모로코),방어(국산), 다랑어(원양산), 조기(국산), 임연수(미국산), 가자미(수입산), 오징어(칠레), 꽃게(중국산)
오징어젓(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)
★<필요추정량> 남자 65~74(세),75(세)이상 : 2000kcal/day. 여자 65~74(세),75(세)이상 : 1600kcal/day
★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능

	월	화	수	목	금	토	일
	12월 15일	12월 16일	12월 17일	12월 18일	12월 19일	12월 20일	12월 21일
아침	흰쌀밥 감자죽 순두부백탕	흰쌀밥 미역죽 누룽지탕	흰쌀밥 타락죽 만두국	흰쌀밥 옥수수죽 홍합살무국	흰쌀밥 닭죽 누룽지탕	흰쌀밥 두부죽 북어해장국	흰쌀밥 사골죽 버섯무국
	돈민찌고추장볶음	두툼떡갈비조림	어묵우영채볶음	케이컨스크램블에그	참치야채볶음	양념두부조림	고기완자난스
	얼갈이나물	섬초들깨무침	청경채나물	썩갓나물	열무나물	방풍나물	얼갈이나물
	마늘쫄지무침	양념깻잎지무침	김자반볶음	고춧잎무침	툇두부무침	새우젓무침	고들빼기무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)							
점심	혼합잡곡밥 버섯야채죽 아욱국	혼합잡곡밥 소고기죽 순살영양갈비탕	혼합잡곡밥 호박죽 열무된장국	혼합잡곡밥 흰죽 김치찌개	혼합잡곡밥 참치야채죽 잔치국수	혼합잡곡밥 사골죽 맑은콩나물국	혼합잡곡밥 흰죽 고추장찌개
	코다리시래기찜	단호박묵무침	깻잎닭갈비	돈까스&소스	갈비만두	닭살곤약장조림	계란장조림
	고사리나물	나신오징어젓갈부 치	숙주나물	므도컬리흑임사부 치	근대나물	단호박꿀찜	느타리버섯무침
	새콤무생채	단무지	참나물단감무침	양배추샐러드	고들빼기무침	참나물유자청무침	과리멸치볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)							
오후 간식	단호박죽	퓨레뜨푸딩 (포도맛)	요플레 (딸기맛)	굴	마가렛트 사과주스	요플레 (플레인)	맛있는두유
저녁	혼합잡곡밥 감자채미역국 닭살피망볶음	혼합잡곡밥 알 탕 두부양배추조림	혼합잡곡밥 황태해장국 돈사대바베큐볶음	혼합잡곡밥 들기름미역국 닭가슴살조림	혼합잡곡밥 맑은비지탕 돈육장조림	혼합잡곡밥 양배추된장국 대구살무조림	혼합잡곡밥 꽃게탕 돈육배추볶음
	게맛살오이무침	오이양파무침	상추썩갓무침	청경채찜	무나물	도라지채볶음	우영채조림
	근대나물	고구마순볶음	감자당근조림	콩나물무침	돈나물무침	청경채무침	숙주당근무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)						

★원산지 표시:쌀(국내산) 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 두부,순두부(대두:외국산), 비지(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 오리훈제
고등어(국내산), 삼치(국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 갈치(모로코),방어(국산), 다랑어(원양산), 조기(국산), 임연수(미국산), 가자미(수입산), 오징어(칠레), 꽃게(중국산)
오징어젓(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)

★<필요추정량> 남자 65~74(세),75(세)이상 : 2000kcal/day. 여자 65~74(세),75(세)이상 : 1600kcal/day

★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능

	월	화	수	목	금	토	일
	12월 22일	12월 23일	12월 24일	12월 25일	12월 26일	12월 27일	12월 28일
아침	흰쌀밥 감자죽 바지락살미역국 미트소스두부조림 열무나물 무짬지채무침 배추김치	흰쌀밥 미역죽 누룽지탕 계란말이 썩갓두부무침 고춧잎무침 배추김치	흰쌀밥 타락죽 맑은콩나물국 돈육장조림 유채나물 양념깻잎지무침 배추김치	흰쌀밥 옥수수죽 물만두국 어묵우영채볶음 시금치참깨무침 다진무말랭이무침 배추김치	흰쌀밥 닭죽 매생이무국 닭살두반장볶음 배추나물 오이지무침 배추김치	흰쌀밥 두부죽 누룽지탕 궁중섭산적 얼갈이나물 다진오징젓갈무침 배추김치	흰쌀밥 흑임자죽 북어채무국 된장마파두부 참나물무침 조미김 배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)	449 / 18	462 / 22	431 / 14	456 / 26	484 / 20	529 / 24
	449 / 18	462 / 22	431 / 14	456 / 26	484 / 20	529 / 24	421 / 23
	449 / 18	462 / 22	431 / 14	456 / 26	484 / 20	529 / 24	421 / 23
	449 / 18	462 / 22	431 / 14	456 / 26	484 / 20	529 / 24	421 / 23
점심	혼합잡곡밥 버섯야채죽 팔 죽 돈사대밤조림 동치미 나신노성어젓갈부 치 배추김치	혼합잡곡밥 소고기죽 닭곰탕&당면사리 연두부&양념장 치커리무침 과일샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 흑임자죽 유부장국 파인함박스테이크 섬초겉절이 건새우무조림 배추김치	혼합잡곡밥 흰죽 봄동된장국 우유계란찜 마늘쫄무침 사각어묵채소볶음 배추김치	혼합잡곡밥 참치야채죽 바지락순두부국 돈채짜장볶음 쪽파무생채 갇된장무침 배추김치	혼합잡곡밥 사골죽 육개장 견과류열치볶음 참나물단감무침 마카로니콘샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 흰죽 날콩가배춧국 묵은지닭도리탕 숙주쪽파무침 강된장 배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)	641 / 21	507 / 23	690 / 19	736 / 21	516 / 25	621 / 21
	641 / 21	507 / 23	690 / 19	736 / 21	516 / 25	621 / 21	475 / 14
	641 / 21	507 / 23	690 / 19	736 / 21	516 / 25	621 / 21	475 / 14
	641 / 21	507 / 23	690 / 19	736 / 21	516 / 25	621 / 21	475 / 14
저녁	요거트 (딸기맛) 혼합잡곡밥 된장찌개 버섯잡채 열치갯순조림 파래자반 배추김치	안흥쌀찐빵 매실차 혼합잡곡밥 감자다시마국 베이컨양배추볶음 무조림 숙주맛살무침 배추김치	양송이스프 혼합잡곡밥 두부된장국 동태무조림 꼬마새송이초절임 도라지볶음 배추김치	검은콩두유 혼합잡곡밥 맑은미역국 국물소불고기 청경채무침 무 썬 배추김치	바이오플레 혼합잡곡밥 알탕찌개 후랑크헴케참볶음 도토리묵무침 돈나물&초장 배추김치	요플레 (플레인) 혼합잡곡밥 오징어무국 오리훈제찜 감자당근조림 부추양파무침 배추김치	맛있는두유 혼합잡곡밥 팽이버섯장국 아귀살무조림 고사리볶음 근대나물 배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)	692 / 24	535 / 20	646 / 27	567 / 22	587 / 29	640 / 31
	692 / 24	535 / 20	646 / 27	567 / 22	587 / 29	640 / 31	609 / 22
	692 / 24	535 / 20	646 / 27	567 / 22	587 / 29	640 / 31	609 / 22
	692 / 24	535 / 20	646 / 27	567 / 22	587 / 29	640 / 31	609 / 22

★원산지 표시:쌀(국내산) 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 두부,순두부(대두:외국산), 비지(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 오리훈제
고등어(국내산), 삼치(국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 갈치(모로코),방어(국산), 다량어(원양산), 조기(국산), 임연수(미국산), 가자미(수입산), 오징어(칠레), 꽃게(중국산)

오징어젓(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)

★<필요추정량> 남자 65~74(세),75(세)이상 : 2000kcal/day. 여자 65~74(세),75(세)이상 : 1600kcal/day

★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능

	월	화	수	목	금	토	일
	12월 29일	12월 30일	12월 31일				
아침	흰쌀밥 버섯야채죽 순두부국	흰쌀밥 소고기죽 누룽지탕	흰쌀밥 흑임자죽 들깨미역국				
	메추리알피망조림	양념순두부	우채표고볶음				
	시금치나물	얼갈이나물	숙주나물				
	오복채무침	김구이	고들빼기무침				
	배추김치	배추김치	배추김치				
	열량/단백질 (kcal/g)	444 / 20	402 / 14	464 / 25			
	혼합잡곡밥 감자죽 김치콩나물국	혼합잡곡밥 미역죽 뼈없는감자탕	혼합잡곡밥 타락죽 돈육비지국				
점심	우거지된장지짐	해물완자전	고구마카레소스				
	단무지채무침	유채겉절이	어묵조림				
	열무나물	마카로니콘샐러드	무짬지채무침				
	배추김치	배추김치	배추김치				
	열량/단백질 (kcal/g)	604 / 26	591 / 36	701 / 29			
	오후 간식	단호박죽	달콩단호박식혜	퓨레프루딩 (사과)			
	혼합잡곡밥 유부된장국	혼합잡곡밥 재첩살무국	혼합잡곡밥 시금치된장국				
저녁	연양식불고기	닭가슴살장조림	고추장돈불고기				
	새송이간장조림	참나물무침	양배추찜&쌈장				
	아삭이고추무침	고구마순볶음	들깨무나물				
	배추김치	배추김치	배추김치				
	열량/단백질 (kcal/g)	553 / 19	571 / 23	659 / 25			
	★원산지 표시:쌀(국내산) 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 두부,순두부(대두:외국산), 비지(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 오리훈제 고등어(국내산), 삼치(국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 갈치(모로코),방어(국산), 다량어(원양산), 조기(국산), 임연수(미국산), 가자미(수입산), 오징어(칠레), 꽃게(중국산) 오징어젓(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)						
	★<필요추정량> 남자 65~74(세),75(세)이상 : 2000kcal/day. 여자 65~74(세),75(세)이상 : 1600kcal/day						
	★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능						