

주간식단표

지안실버케어

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
	2025-01-13	2025-01-14	2025-01-15	2025-01-16	2025-01-17	2025-01-18	2025-01-19
아침	점곡밥/흰죽	점곡밥/흰죽	점곡밥/흰죽	점곡밥/흰죽	점곡밥/흰죽	점곡밥/흰죽	점곡밥/흰죽
	호박새우젓국	재첩국	누룽지탕	순두부백탕	맑은콩나물국	소고기무우국	근대된장국
	민짜두부조림	메추리알곤약조림	오이소고기볶음	참치양배추볶음	닭살데리야끼조림	계란말이	가지볶음
	스크램블에그	들깨무나물	생선까스*타르소스	미역줄기볶음	올방개묵무침	오징어젓무침	물만두&초간장
점심	조미김구이	유채나물	양파장아찌	고추지무침	오복지무침	우영채볶음	무말랭이무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	점곡밥/흰죽	점곡밥/흰죽	점곡밥/흰죽	점곡밥/흰죽	근드레밥*양념장/흰죽	점곡밥/흰죽	점곡밥/흰죽
	열무된장국	어묵국	달래된장국	감자양파국	유부채된장국	들기름미역국	콩비지찌개
저녁	고등어케레구이	간장돈불고기	후랑크케첩볶음	떡갈비야채볶음	새송이볶음	해물파전	너비아니구이
	갯잎전	도토리묵&양념장	건새우마늘종볶음	양배추쌈*쌈장	고자탕수	두부툇무침	김치채볶음
	숙주나물	아삭오이고추된장무침	고들빼기무침	무생채	쫄면야채무침	아몬드멸치볶음	콩나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
간식	양송이소프	바나나	단호박죽	사과쿠키/요구르트	크림소프	단팥죽	짜요짜요
	점곡밥/흰죽	점곡밥/흰죽	점곡밥/흰죽	점곡밥/흰죽	점곡밥/흰죽	점곡밥/흰죽	점곡밥/흰죽
	맑은수제비국	팽이버섯게란국	콩가루배춧국	홍합살무우국	복엇국	김치찌개	우거지사골국
	각둑감자조림	비엔나야채볶음	백순대야채볶음	불어묵조림	그린빈맛살볶음	가자미구이	돈육야채볶음
월산지	김말이강정	시금치나물	탕평채	건파래볶음	동그랑땡전	맛살컬리폴라워볶음	유채나물
	동부묵김가루무침	오이지무침	미역초무침	그린샐러드*오리엔탈	얼갈이된장무침	세발나물유자청무침	궁채장아찌
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치

* 상기 메뉴는 식당 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

쌀(죽,미음):국내산/현미:국내산/잡쌀:국내산/흑미:국내산/혼합잡곡:국내산/간식죽(잡쌀가루,쌀가루:국내산)

소고기:호주산/돼지고기:돈민찌,돈등뼈:국내산/육전지:미국산/돈갈비:스페인산/생닭:도리육:국내산/닭가슴살:국내산/닭장각:브라질산

동태,코다리:러시아산,국내산/고등어:국내산/가자미:러시아산/갈치:인도네시아산/민물새우:중국산/오징어채:중국산,오징어젓:중국산

배추김치:중국산/백김치:중국산/겉절이류(배추:국내산+고춧가루:중국산)/농수산:국내산/다진마늘:중국산

그릴떡갈비(돈육:국내산,닭고기:국내산)/연양불고기산적(돈육:국내산,닭고기:국내산/동그랑땡,미트볼(돈육:국내산+닭고기:국내산)/스모크햄,비엔나,후랑크(돈육:국내산+닭고기:국내산)

콩(비지):외국산,두부,순두부,연두부-외국산/물만두(돈육:국내산)달걀:국내산/유제품:국내산/생선까스:러시아산/순살돈까스-돈육(국내산)

주간식단표

2월 29일

지안실버케어

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
	2025-01-20	2025-01-21	2025-01-22	2025-01-23	2025-01-24	2025-01-25	2025-01-26
아침	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽
	소고기버섯국	감자원장국	콩나물국	팽이장국	우렁원장찌개	모듬어묵국	민물새우탕
	베이컨스크램블	미트볼야채볶음	삼치무조림	순대야채볶음	부추전	표고곤약조림	그린빈야채볶음
	양배추사과생채	숙주당근채무침	무청시래기볶음	연근땅콩조림	두부마늘종무침	매밀전병	실곤약야채무침
점심	조미김구이	콘샐러드	파래자반	짜사이채무침	도토리묵*양념장	꽃맛샐러드	양념고추지
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽
	미역국	고추장찌개	우무콩국	건새우아육국	복어채무우국	청국장찌개	사골부대찌개
저녁	닭살단호박조림	피쉬앤칩스	골뱅이야채무침	소고기잡채	자반고등어구이	돼지고기두루치기	해물볶음우동
	돈민찌기지볶음	연두부*양념장	너티리버섯볶음	바삭김말이튀김	브로콜리흑임자무침	양배추쌈*쌈장	깻잎순볶음
	오복지무침	참나물무침	두부숙갓무침	양파장아찌	청경채겉절이	콩나물무침	무말랭이무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
간식	아채스프	고구마맛탕&요구르트	짜요짜요	옥수수스프	물민두&초간장	범민준&요구르트	요하임 떡먹는 뽕기
저녁	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽
	매생이굴국	맑은수제비국	봄동원장국	돈육김치찌개	호박새우젓국	열무원장국	다시마무채국
	매추리알새송이조림	오징어볶음	불어묵피망볶음	계란말이	임적정떡갈비볶음	날치알계란찜	버섯호박볶음
	도라지채초무침	오이양파무침	스팸구이&케첩	멕시코샐러드	김치전	감자당근조림	맛살숙주겨자채
원산지	파리고추멸치볶음	연근조림	마늘종지무침	명엽채볶음	해초무침	고들빼기무침	비타장아찌
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치

* 상기 메뉴는 식당 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

쌀(죽,미음):국내산/현미:국내산/찰쌀:국내산/흑미:국내산/혼합잡곡:국내산/간식죽:찰쌀가루,쌀가루:국내산

소고기:호주산/돼지고기:돈민찌,돈동뼈:국내산/목전지:미국산/돈갈비:스페인산/생닭,도리묵:국내산/닭가슴살:국내산/닭장각:브라질산

동태,코다리:러시아산,국내산/고등어:국내산/가자미:러시아산/갈치:인도네시아산/민물새우:중국산/오징어채:중국산,오징어젓:중국산

배추김치:중국산/백김치:중국산/겉절이류(배추:국내산*고춧가루:중국산)/농수산:국내산/다진마늘:중국산

그릴떡갈비(돈육:국내산,닭고기:국내산)/연양불고기산적(돈육:국내산,닭고기:국내산/동그랑땡,미트볼(돈육:국내산+닭고기:국내산)/스모크햄,비엔나,후랑크(돈육:국내산+닭고기:국내산)

콩(버지),외국산,두부,순두부,연두부,외국산/물만두(돈육:국내산)/달걀:국내산/유제품:국내산/생선까스:러시아산/순살돈까스-돈육(국내산)

주간식단표

지안실버케어

	월요일	화요일	수요일(설날)	목요일	금요일	토요일	일요일
	2025-01-27	2025-01-28	2025-01-29	2025-01-30	2025-01-31	2025-02-01	2025-02-02
아침	점곡밥/원죽	점곡밥/원죽	점곡밥/원죽	점곡밥/원죽	점곡밥/원죽	점곡밥/원죽	점곡밥/원죽
	근대된장국	유채국	들기름미역국	맑은콩나물국	콩비지찌개	바지락아욱국	팽이버섯국
	굴소스가지볶음	간장돈불고기	참치양배추볶음	사각어묵볶음	새우살호박볶음	청경채돈육볶음	스크램블
	연두부*양념장	불어묵볶음	동그랑땡전	고사리나물	곤약당근조림	탕평채	건새우마늘볶음
	미역줄기볶음	오복지무침	오징어젓무침	조미김구이	봄동겉절이	마키로니샐러드	오이부추무침
점심	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	점곡밥/원죽	점곡밥/원죽	점곡밥/원죽	점곡밥/원죽	점곡밥/원죽	점곡밥/원죽	점곡밥/원죽
	도토리묵온국	김치찌개	사골만두국	계란국	시금치된장국	유부채국	경상도식무국
	각둑감자조림	후랑크아채볶음	갈비찜	짜장면	데리야끼나비아니	마파두부	미트볼파인조림
	둘깨무나물	감자채카레볶음	한식잡채	탕수육*탕수육 소스	총알버섯볶음	매생이콘전	매콤콩나물무침
저녁	콩나물무침	물파래무침	삼색숙나물	단무지부추무침	락교마늘종무침	간장깻잎지	무말랭이무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	간식	삼은계란양구르트	단호박죽	궁중꿀약과식혜	사과쿠키	크림스프	전병&양구르트
	점곡밥/원죽	점곡밥/원죽	점곡밥/원죽	점곡밥/원죽	점곡밥/원죽	점곡밥/원죽	점곡밥/원죽
	고추장수제비	장터국밥	순두부백탕	꽃게된장국	재첩국	배추콩가루국	버섯샤브샤브
원산지	계란말이	합박채소볶음	옛날소시지전	그린빈스피망볶음	매일돈육장조림	고기산적조림	오징어초무침
	풀면아채무침	가마보꼬아채볶음	올방개목무침	알감자조림	양배추샐러드*사우전드레싱	멸치우거지지집	두부구이*양념장
	연근조림	돈나물*초장	오이지무침	숙갓겉절이	무생채	고들빼기무침	참나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치

* 상기 메뉴는 식당 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

설(죽,미음):국내산/현미:국내산/참쌀:국내산/흑미:국내산/혼합잡곡:국내산/간식죽:참쌀가루,쌀가루:국내산

소고기:호주산/돼지고기:돈민씨,돈등뼈:국내산/목전지:미국산/돈갈비:스페인산/생닭,도리육:국내산/닭기슴살:국내산/닭장각:브라질산

동태,코다리:러시아산,국내산/고등어:국내산/가자미:러시아산/갈치:인도네시아산/민물새우:중국산/오징어채:중국산,오징어젓:중국산

배추김치:중국산/백김치:중국산/겉절이류:배추:국내산*고춧가루:중국산/농수산:국내산/다진마늘:중국산

그릴떡갈비(돈육):국내산,닭고기:국내산/연양불고기산적(돈육):국내산,닭고기:국내산/동그랑땡,미트볼(돈육):국내산*닭고기:국내산/스모크햄,비엔나,후랑크(돈육):국내산*닭고기:국내산

콩(비지):외국산,두부,순두부,연두부,외국산/물만두(돈육:국내산)/달걀:국내산/유제품:국내산/생선까스:러시아산/순살돈까스-돈육(국내산)