

2025년	그린요양원	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○ 12W
1월 (1주차)	일주일 건강 식단표	

Meals			1/1 (수)	1/2 (목)	1/3 (금)	1/4 (토)	1/5 (일)
 아침			잡곡밥/흑임자야채죽 홍합살 미역국 소시지야채볶음 순두부계란찜 양파장아찌 맛김치 (635kcalkcal)	잡곡밥/닭안심야채죽 감자국 돈민찌곤약조림 파래자반 오이지냉국 맛김치 (634kcalkcal)	잡곡밥/두부죽 사골얼갈이배추국 순살코다리양념조림 멸치무조림 된장깻잎지 맛김치 (637kcalkcal)	잡곡밥/흑임자야채죽 우거지국 닭순살야채조림 버섯청경채굴소스볶음 갈치속젓무채무침 맛김치 (655kcalkcal)	잡곡밥/들깨야채죽 수제비국 고등어무조림 양념순두부 양배추장아찌 맛김치 (645kcalkcal)
 점심			잡곡밥/표고버섯야채죽 사골만두국 마늘닭갈비 탕평채 맛김치 (693kcalkcal)	잡곡밥/달걀야채죽 청국장찌개 돈육김치볶음 고사리볶음 두부미역무침 깍두기 (685kcalkcal)	잡곡밥/땅콩죽 건새우시금치된장국 들깨소불고기 유자청연근조림 계절야채무침 맛김치 (675kcalkcal)	잡곡밥/표고버섯야채죽 감자계란국 콩나물제육볶음 미역줄기볶음 배추겉절이 맛김치 (735kcalkcal)	잡곡밥/김가루야채죽 황태채무국 함박스테이크조림 느타리버섯볶음 오복지무침 맛김치 (662kcalkcal)
 저녁			잡곡밥/땅콩죽 북어두부국 미트볼그린빈조림 우영채조림 양배추된장무침 맛김치 (667kcalkcal)	잡곡밥/단호박야채죽 어묵무국 오징어이리콩나물찜 시래기볶음 느타리버섯김무침 맛김치 (650kcalkcal)	잡곡밥/양송이버섯야채죽 콩비지찌개 너비아니구이 알배추맛살부추무침 숙주무침 맛김치 (657kcalkcal)	잡곡밥/달걀야채죽 냉이된장국 계란찜 콩자반 마늘쫀고추장무침 맛김치 (671kcalkcal)	잡곡밥/두부야채죽 팽이두부장국 오리훈제야채볶음 어묵볶음 실곤약무침 맛김치 (645kcalkcal)
간식			유과 보리차	푸딩	증편+보리차	떠먹는요구르트	소라죽

NOTE	※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. ※ 참좋은푸드주식회사 제공 식단표 (영양사: 이지연)
------	--

2025년	그린요양원	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ○ ○ 12W
1월 (2주차)	일주일 건강 식단표	

Meals	1/6 (월)	1/7 (화)	1/8 (수)	1/9 (목)	1/10 (금)	1/11 (토)	1/12 (일)
아침	잡곡밥/단호박죽 유부장국 메추리알장조림 목이버섯볶음 도시락김 맛김치 (647kcal)	잡곡밥/두부죽 콩나물국 계란찜 들기름당근채볶음 오징어젓무채무침 맛김치 (654kcal)	잡곡밥/단호박죽 열갈이배추된장국 코다리살조림 감자볶음 무짬지냉국 맛김치 (657kcal)	잡곡밥/참깨야채죽 두부새우젓국 소시지야채볶음 호박볶음 양념깻잎지무침 맛김치 (642kcal)	잡곡밥/들깨야채죽 황태해장국 계란찜 마늘종새우볶음 비트무생채 맛김치 (655kcal)	잡곡밥/흑임자죽 누룽지탕 오징어야채조림 도시락김 조개젓무침 맛김치 (642kcal)	잡곡밥/양송이죽 홍합살무국 닭순살장조림 지리멸치볶음 브로콜리무침 맛김치 (647kcal)
점심	잡곡밥/닭안심죽(생선 특식) 홍합살미역국 소불고기 한식잡채 도토리묵+양념장 맛김치 (735kcal)	잡곡밥/매생이야채죽 콩비지찌개 닭갈비 멸치마늘종볶음 물파래무무침 맛김치 (721kcal)	잡곡밥/소고기야채죽 계란국 된장돈불고기 백목이버섯야채볶음 미역초무침 맛김치 (690kcal)	잡곡밥/계란죽 참치김치찌개 오색모듬전 새우맛무조림 양배추샐러드 맛김치 (689kcal)	작은밥/매생이야채죽 어묵우동 안동찜닭 단무지 맛김치 (691kcal)	잡곡밥/닭안심죽 미역국 표고버섯돈육불고기 미역줄기볶음 시금치무침 맛김치 (724kcal)	잡곡밥/새우죽 봄동된장국 콩치캔김치조림 무나물볶음 숙주무침 깍두기 (713kcal)
저녁	잡곡밥/두부야채죽 부대찌개 가자미무조림 참치양배추볶음 계절나물무침 맛김치 (662kcal)	잡곡밥/양송이버섯죽 쇠고기무국 돈민찌장조림 무나물볶음 숙주무침 맛김치 (667kcal)	잡곡밥/흑임자죽 어묵무국 백순대야채볶음 파래자반 배추나물된장무침 맛김치 (665kcal)	잡곡밥/부추야채죽 시금치된장국 돈육버섯볶음 두부조림 돌나물초고추장무침 맛김치 (652kcal)	잡곡밥/단호박야채죽 감자국 떡갈비불조림 시래기볶음 계절나물무침 맛김치 (680kcal)	잡곡밥/두부야채죽 아욱된장국 코다리양념조림 감자당근채볶음 꼬시래기무침 맛김치 (655kcal)	잡곡밥/부추야채죽 모듬어묵탕 짜장 감자고로케 단무지 맛김치 (707kcal)
간식	비피더스음료	굴	감자+보리차	단팥죽	증편+보리차	빵 보리차	쌀과자 요구르트

NOTE	※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. ※ 참좋은푸드주식회사 제공 식단표 (영양사: 이지연)
------	--

2025년	그린요양원	12W
1월 (3주차)	일주일 건강 식단표	

Meals	1/13 (월)	1/14 (화)	1/15 (수)	1/16 (목)	1/17 (금)	1/18 (토)	1/19 (일)
아침	잡곡밥/두부야채죽 아욱된장국 참치캔야채볶음 도시락김 오이지냉국 맛김치 (644kcal)	잡곡밥/참깨야채죽 사골배추국 계란찜 땅콩조림 궁채장아찌 맛김치 (642kcal)	잡곡밥/김가루야채죽 수제비국 돈육두부조림 우영채볶음 조개젓양파무침 맛김치 (635kcal)	잡곡밥/표고버섯야채죽 유부된장국 가자미살무조림 양념순두부 오징어젓야채무침 맛김치 (652kcal)	잡곡밥/소고기야채죽 누룽지탕 계란찜 파래자반 비트무생채 맛김치 (633kcal)	잡곡밥/새우야채죽 계란감자국 소시지야채볶음 컬리플라워볶음 된장깻잎지 맛김치 (642kcal)	잡곡밥/새우야채죽 얼갈이배추된장국 닭순살장조림 도시락김 갈치쌈장야채무침 맛김치 (663kcal)
점심	잡곡밥/매생이야채죽 순한맛비지찌개 돈까스/소스 두부강된장볶음 봄동겉절이 맛김치 (695kcal)	잡곡밥/새우죽 콩나물국 고추장불고기 마늘쫄볶음 도토리묵상추무침 맛김치 (678kcal)	잡곡밥/양송이죽 소고기배추된장국 오징어야채볶음 불어묵조림 계절야채무침 맛김치 (685kcal)	잡곡밥/닭안심야채죽 미역국 소불고기 콩자반 콩나물무침 맛김치 (681kcal)	잡곡밥/김가루죽 육개장 단호박카레라이스 양배추샐러드 깍두기 (765kcal)	잡곡밥/계란야채죽 이리무썩갓국 돈육메추리알장조림 무나물당면볶음 실곤약무침 맛김치 (704kcal)	잡곡밥/매생이야채죽 청국장찌개 고등어튀김 어묵볶음 계절야채무침 맛김치 (695kcal)
저녁	잡곡밥/단호박야채죽 감자계란국 이리무조림 연근조림 시금치무침 맛김치 (675kcal)	잡곡밥/순두부야채죽 황태미역국 어묵잡채 견과류멸치볶음 배추된장무침 맛김치 (635kcal)	잡곡밥/매생이야채죽 순두부국 명란한떡갈비조림 고구마줄기볶음 실곤약야채무침 맛김치 (678kcal)	잡곡밥/부추야채죽 어묵무국 닭순살간장조림 브로콜리맛살볶음 계절야채무침 맛김치 (675kcal)	잡곡밥/참깨죽 한식된장국 해물콩나물찜 고사리볶음 숙주무침 맛김치 (673kcal)	잡곡밥/닭안심야채죽 버섯고추장찌개 미트볼청피망조림 감자채볶음 배추겉절이 맛김치 (651kcal)	잡곡밥/고기야채죽 소고기무국 백순대볶음 느타리버섯두루치기 마늘쫄고추장무침 맛김치 (658kcal)
간식	호박죽	런요구르트	굴	고구마 보리차	떠먹는요구르트	단팥죽	푸딩

NOTE	※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. ※ 참좋은푸드주식회사 제공 식단표 (영양사: 이지연)
------	--

2025년	그린요양원	
-------	-------	--

Meals	1/20 (월)	1/21 (화)	1/22 (수)	1/23 (목)	1/24 (금)	1/25 (토)	1/26 (일)
아침	잡곡밥/두부야채죽 홍합살무국 고등어조림 버섯볶음 궁채야채장아찌 맛김치 (665kcal)	잡곡밥//김가루야채죽 콩나물김치국 참치야채볶음 우영채조림 양념깻잎야채무침 맛김치 (641kcal)	잡곡밥/바지락죽 이리무국 떡갈비불조림 무나물볶음 도시락김 맛김치 (657kcal)	잡곡밥/표고버섯야채죽 미역국 계란찜 콩자반 브로콜리무침 맛김치 (656kcal)	잡곡밥/두부야채죽 시래기된장국 생선살두부조림 그린빈볶음 오복지야채무침 맛김치 (652kcal)	잡곡밥/단호박야채죽 들깨버섯국 우민지감자조림 컬리플라워볶음 오징어젓야채무침 맛김치 (655kcal)	잡곡밥/바지락죽 열갈이배추된장국 돈육야채볶음 도시락김 조개젓양파무침 맛김치 (642kcal)
점심	톳밥/계란야채죽 사골미역국 고추장불고기 감귤야채샐러드 맛김치 (735kcal)	잡곡밥/단호박야채죽 냉이된장국 함박스테이크조림 어묵잡채 도토리묵무침 맛김치 (687kcal)	잡곡밥/표고버섯죽 북어계란국 로제닭갈비 두부조림 콩나물무침 맛김치 (699kcal)	잡곡밥/매생이야채죽 콩비지찌개 의정부부대볶음 감자조림 파래무무침 맛김치 (678kcal)	작은밥/단호박죽 계란국 짜장면 중화풍돈채볶음 단무지 맛김치 (698kcal)	잡곡밥/김가루야채죽 홍합살두부국 간장불고기 마늘쫄면치볶음 배추나물무침 맛김치 (695kcal)	잡곡밥/양송이버섯야채죽 멸치우린유부야채국 카레닭갈비 호박볶음 마카로니샐러드 맛김치 (675kcal)
저녁	잡곡밥/브로콜리죽 배추된장국 계란찜 돼지고기감자조림 계절야채무침 맛김치 (682kcal)	잡곡밥/김가루야채죽 순두부국 코다리양념조림 단호박샐러드 시금치무침 맛김치 (664kcal)	잡곡밥/흑임자죽 어묵무국 훈제오리깍두기조림 시래기된장볶음 꼬시래기무침 맛김치 (677kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 청국장찌개 소불고기배추볶음 가지볶음 무짬지무침 맛김치 (654kcal)	잡곡밥/닭안심죽 한식된장국 닭순살간장조림 미역줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (673kcal)	잡곡밥/새우야채죽 오징어콩나물국 떡갈비스틱조림 고구마순들깨볶음 계절야채무침 맛김치 (687kcal)	잡곡밥/부추죽 어묵탕 고등어캔무조림 들기름김치볶음 파래자반 깍두기 (664kcal)
간식	증편 보리차	단팥죽	런요구르트	카스텔라 보리차	삶은달걀 요구르트	호박죽	황도캔

NOTE	※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. ※ 참좋은푸드주식회사 제공 식단표 (영양사: 이지연)
------	--

2025년	그린요양원	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○ 12W
1월 (5주차)	일주일 건강 식단표	

Meals	1/27 (월)	1/28 (화)	1/29 (수)	1/30 (목)	1/31 (금)		
 아침	잡곡밥/계란야채죽 누룽지탕 참치양배추볶음 어묵조림 브로콜리두부무침 맛김치 (667kcalkcal)	잡곡밥/두부야채죽 사골우거지된장국 소시지감자볶음 시래기조림 오복지무침 맛김치 (652kcalkcal)	잡곡밥/김가루야채죽 수제비국 생선살두부조림 다진콩자반 오이지냉국 맛김치 (646kcalkcal)	잡곡밥/매생이야채죽 미역국 계란찜 우영채조림 미역야채초무침 맛김치 (648kcalkcal)	잡곡밥/계란죽 황태채콩나물국 메추리알조림 파래자반 비트무생채 맛김치 (636kcalkcal)		
 점심	잡곡밥/닭안심야채죽 사골미역국 생선까스/타르소스 느타리버섯두루치기 무생채 맛김치 (682kcalkcal)	잡곡밥/참깨야채죽 선지해장국 크레임미트볼조림 멕시코샐러드 맛김치 (709kcalkcal)	잡곡밥/흑임자죽(설날) 사골만두국 돼지갈비무조림 동그랑땡전 시금치무침 맛김치 (655kcalkcal)	잡곡밥/소고기야채죽 얼갈이배추된장국 떡갈비불조림 무나물볶음 청포묵무침 맛김치 (713kcalkcal)	잡곡밥/시금치죽 뼈없는돼지우거지탕 콩나물잡채 도시락김 무조림 맛김치 (693kcalkcal)		
 저녁	잡곡밥/계란야채죽 김치콩나물국 소불고기배추볶음 고사리들깨볶음 계절야채무침 맛김치 (675kcalkcal)	잡곡밥/브로콜리죽 소고기무국 고추장불고기 건새우마늘쫀볶음 실곤약무침 맛김치 (677kcalkcal)	잡곡밥/표고버섯죽 콩나물국 오징어야채볶음 숙주무침 양념깻잎지야채무침 맛김치 (642kcalkcal)	잡곡밥/단호박야채죽 한식된장국 이리무조림 표고버섯감자볶음 계절야채무침 맛김치 (684kcalkcal)	잡곡밥/닭고기야채죽 근대된장국 닭순살간장조림 사각어묵볶음 얼갈이겉절이 맛김치 (674kcalkcal)		
간식	증편 보리차	호박죽	굴	빵 보리차	런요구르트		

NOTE	※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. ※ 참좋은푸드주식회사 제공 식단표 (영양사: 이지연)
------	--