

식단표

2025년 12월

꿈에그린요양원

구분		월(12.01)	화(12.02)	수(12.03)	목(12.04)	금(12.05)	토(12.06)
아침 식단		쌀밥 소고기미역국 돈채파프리카볶음 시래기된장지짐 오복채무침 배추김치 (642kcal)	쌀밥 버섯찌개 민찌두부조림 감자채볶음 고춧잎무침 배추김치 (633kcal)	쌀밥 생선살지리탕 메추리알장조림 가지양파볶음 짜사이무침 배추김치 (642kcal)	쌀밥 다시마무국 스크램블드에그 고구마순들깨볶음 간장깻잎지 배추김치 (638kcal)	쌀밥 차돌된장찌개 햄피망조림 참치캔야채볶음 오징어젓무침 배추김치 (608kcal)	쌀밥 바지락미역국 삼치살무조림 호박양파볶음 오이지무침 배추김치 (650kcal)
점심 식단		기장밥 어묵국 닭볶음탕 새송이버섯볶음 청경채무침 배추김치 (669kcal)	귀리밥 순두부찌개 제육두반장볶음 고사리볶음 오이양파무침 배추김치 (671kcal)	보리밥 미역일식장국 짜장덮밥 올방개묵무침 단무지 배추김치 (653kcal)	차수수밥 콩나물국 천사채돈불고기 새우젓호박볶음 마카로니샐러드 배추김치 (665kcal)	현미밥 시금치된장국 돈사태무찜 브로콜리무침 톳두부무침 배추김치 (674kcal)	귀리밥 순두부찌개 바베큐소스닭조림 마늘쫄락교무침 세발유자청무침 배추김치 (658kcal)
저녁 식단		쌀밥 콩나물국 코다리살무조림 소세지케찹볶음 얼갈이배추나물 배추김치 (638kcal)	쌀밥 근대국 새우살계란탕 건새우마늘쫄볶음 유채나물 배추김치 (634kcal)	쌀밥 콩가루배춧국 돈채죽순볶음 느타리통들깨무침 숙갓당근무침 배추김치 (647kcal)	쌀밥 사골우거지탕 연두부&양념장 감자조림 근대나물 배추김치 (651kcal)	쌀밥 육개장 오색궁중잡채 도토리묵무침 배추나물 배추김치 (642kcal)	쌀밥 콩비지찌개 동그랑땡난자완스 가지굴소스볶음 실곤약초무침 배추김치 (665kcal)
오전 간식		두유	요구르트	비피더스	딸기우유	요거트	식혜
오후 간식		후렌치파이	단팥빵	바나나	크리스피롤	백년초유과	고구마
기능 식이		백미죽 들깨죽 버섯야채죽	백미죽 영양닭죽 해물야채죽	백미죽 단호박죽 새우살야채죽	백미죽 흑임자죽 낙지야채죽	백미죽 순두부야채죽 소고기야채죽	백미죽 들깨죽 생선살야채죽

구분	일(12.07)	월(12.08)	화(12.09)	수(12.10)	목(12.11)	금(12.12)	토(12.13)
아침 식단	쌀밥 두부새우젓국 메추리알장조림 시래기들기름나 물 양념깻잎지 배추김치 (634kcal)	쌀밥 청국장찌개 코다리살무조림 궁채나물볶음 오복채무침 배추김치 (631kcal)	쌀밥 샤브샤브국 탕평채 감자조림 오징어젓무침 배추김치 (623kcal)	쌀밥 콩나물국 민찌두부조림 베이컨그린빈볶 음 오이지무침 배추김치 (645kcal)	쌀밥 열무된장국 훈제오리아채볶 음 실곤약초무침 양념고춧잎무침 배추김치 (658kcal)	쌀밥 소고기미역국 마파두부 새송이버섯볶음 짜사이무침 배추김치 (634kcal)	쌀밥 부들어묵국 부추계란탕 고구마순볶음 간장깻잎지 배추김치 (640kcal)
점심 식단	보리밥 동태살지리탕 함박스테이크 새송이버섯볶음 청경채무침 배추김치 (691kcal)	기장밥 사골우거지탕 돈육들깨백불고 기 호박양파볶음 쪽파견파래무침 배추김치 (678kcal)	귀리밥 건새우근대국 순살닭갈비 느타리흑임자볶 음 부추오이무침 배추김치 (671kcal)	보리밥 바지락미역국 간장불고기 도토리묵무침 치커리유자무침 배추김치 (658kcal)	차수수밥 북어해장국 파인애플볶침 건새우마늘쫄볶 음 유부맛살냉채 배추김치 (668kcal)	현미밥 부대찌개 닭감자조림 가지굴소스볶음 오이쌈장무침 배추김치 (661kcal)	귀리밥 청국장찌개 돈육장조림 호박나물 콘샐러드 배추김치 (657kcal)
저녁 식단	쌀밥 유채된장국 돈채우엉불고기 사각어묵볶음 비트양파장아찌 배추김치 (651kcal)	쌀밥 버섯찌개 두부양념조림 참치캔야채볶음 얼갈이배추나물 배추김치 (640kcal)	쌀밥 어묵무국 중화풍고기덮밥 삼색물만두 유채나물 배추김치 (644kcal)	쌀밥 콩가루배춧국 스크램블드에그 감자채피망볶음 썩갓두부무침 배추김치 (645kcal)	쌀밥 순두부찌개 고등어살무조림 고사리볶음 근대나물 배추김치 (637kcal)	쌀밥 시금치된장국 메추리알장조림 멸치볶음 배추나물 배추김치 (648kcal)	쌀밥 순대해장국 고로케튀김 올방개묵무침 세발나물무침 배추김치 (673kcal)
오전 간식	주스	두유	요구르트	비피더스	딸기우유	요거트	초록매실
오후 간식	산도	마들렌	딸기팬케이크	바나나	빅파이	유과	찐고구마
기능 식이	백미죽 흑임자죽 낙지야채죽	백미죽 들깨죽 시금치죽	백미죽 참치죽 표고버섯죽	백미죽 단호박죽 브로콜리죽	백미죽 흑임자죽 해물야채죽	백미죽 소고기죽 영양닭죽	백미죽 들깨죽 크래미죽

구분	일(12.14)	월(12.15)	화(12.16)	수(12.17)	목(12.18)	금(12.19)	토(12.20)
아침 식단	쌀밥 육개장 스모크햄케찹볶음 새송이장조림 오이지무침 배추김치 (615kcal)	쌀밥 어묵무국 돈채죽순볶음 도토리묵무침 오복채무침 배추김치 (638kcal)	쌀밥 버섯찌개 민짜두부조림 참치캔야채볶음 고춧잎무침 배추김치 (642kcal)	쌀밥 콩가루배춧국 메추리알장조림 가지굴소스볶음 짜사이무침 배추김치 (641kcal)	쌀밥 근대국 스크램블드에그 느타리흑임자볶음 도시락김 배추김치 (623kcal)	쌀밥 순대해장국 탕평채 감자조림 오징어젓무침 배추김치 (645kcal)	쌀밥 미역국 고등어살무조림 호박양파볶음 양념깻잎지 배추김치 (637kcal)
점심 식단	보리밥 청국장찌개 돈육장조림 해파리냉채 시래기들기름무침 배추김치 (689kcal)	기장밥 시금치된장국 안동찜닭 새송이버섯볶음 청경채무침 배추김치 (669kcal)	귀리밥 바지락미역국 돈불숯불향불고기 마늘종무침 치커리무침 배추김치 (665kcal)	보리밥 유부장국 카레라이스 동부묵무침 부추오이무침 배추김치 (654kcal)	차수수밥 콩나물국 우물고기 호박새우젓볶음 마카로니샐러드 배추김치 (668kcal)	현미밥 순두부찌개 돈육시래기찜 고구마순볶음 세발나물무침 배추김치 (659kcal)	귀리밥 청경채된장국 닭데리아끼조림 목이버섯볶음 오이아삭이무침 배추김치 (691kcal)
저녁 식단	쌀밥 동태살지리탕 한식잡채 브로콜리무침 참나물유자무침 배추김치 (644kcal)	쌀밥 순두부찌개 코다리살무조림 고구마순볶음 유채나물 배추김치 (635kcal)	쌀밥 북어해장국 부추계란탕 감자채피망볶음 얼갈이배추나물 배추김치 (651kcal)	쌀밥 냉이된장국 돈채파프리카볶음 연근조림 열무나물 배추김치 (641kcal)	쌀밥 소고기미역국 참치캔두부조림 사각어묵볶음 배추나물 배추김치 (650kcal)	쌀밥 들깨무채국 중화풍고기덮밥 베이컨그린빈볶음 숙갓당근무침 배추김치 (639kcal)	쌀밥 순살감자탕 고로케튀김 가지볶음 숙주미니리무침 배추김치 (660kcal)
오전 간식	주스	두유	요구르트	비피더스	딸기우유	요거트	초록매실
오후 간식	카스타드	마들렌	딸기팬케이크	바나나	마가렛트	유과	찐고구마
기능 식이	백미죽 흑임자죽 새우살야채죽	백미죽 들깨죽 브로콜리죽	백미죽 팔죽 낙지야채죽	백미죽 단호박죽 소라살야채죽	백미죽 흑임자죽 영양닭죽	백미죽 참치야채죽 소고기야채죽	백미죽 들깨죽 버섯야채죽

구분	일(12.21)	월(12.22)	화(12.23)	수(12.24)	목(12.25)	금(12.26)	토(12.27)
아침 식단	쌀밥 청국장찌개 메추리알장조림 시래기들기름나 물 오복채무침 배추김치 (641kcal)	쌀밥 버섯찌개 참치강된장 도토리묵무침 오징어젓무침 배추김치 (620kcal)	쌀밥 콩가루배춧국 돈채표고볶음 가지나물 오이지무침 배추김치 (610kcal)	쌀밥 사골우거지국 민찌두부조림 감자조림 양념깻잎지 배추김치 (651kcal)	쌀밥 청국장찌개 아귀살무조림 새송이버섯볶음 짜사이무침 배추김치 (642kcal)	쌀밥 바지락미역국 부추계란탕 고구마순볶음 고춧잎무침 배추김치 (638kcal)	쌀밥 알탕 탕평채 참치캔야채볶음 오이지무침 배추김치 (645kcal)
점심 식단	보리밥 콩비지찌개 코다리강정 도토리묵무침 치커리유자무침 배추김치 (692kcal)	기장밥 콩나물김치국 돈불고사리볶음 건새우마늘쫄볶 음 유부맛살냉채 배추김치 (664kcal)	귀리밥 근대국 닭볶음탕 느타리버섯볶음 청경채무침 배추김치 (658kcal)	보리밥 들깨미역국 천사채돈불고기 호박양파볶음 톳두부무침 배추김치 (668kcal)	차수수밥 부대찌개 카레닭조림 가지나물 부추오이무침 배추김치 (671kcal)	현미밥 순두부찌개 돈육장조림 감자채피망볶음 세발나물무침 배추김치 (665kcal)	귀리밥 오징어무국 탕수육&소스 해파리냉채 썩갓두부무침 배추김치 (701kcal)
저녁 식단	쌀밥 다시마무국 훈제오리볶음 멸치볶음 실곤약초무침 배추김치 (637kcal)	쌀밥 순두부찌개 스크램블드에그 브로콜리무침 무나물 배추김치 (642kcal)	쌀밥 물만두계란국 고등어살무조림 소세지계찹볶음 유채나물 배추김치 (635kcal)	쌀밥 유부장국 소고기버섯덮밥 동부묵들깨무침 열무나물 배추김치 (649kcal)	쌀밥 참치추어탕 연두부&양념장 베이컨그린빈볶 음 얼갈이나물 배추김치 (637kcal)	쌀밥 복어해장국 돈채우영간장볶 음 연근무화과조림 배추나물 배추김치 (642kcal)	쌀밥 유채된장국 숙주닭불고기 호박볶음 건파래무침 배추김치 (651kcal)
오전 간식	주스	두유	요구르트	비피더스	딸기우유	요거트	식혜
오후 간식	쿠키	후렌치파이	레몬마들렌	바나나	빅파이	유과	찐고구마
기능 식이	백미죽 흑임자죽 참치야채죽	백미죽 들깨죽 해물야채죽	백미죽 불낙죽 영양닭죽	백미죽 단호박죽 새우살야채죽	백미죽 흑임자죽 소고기야채죽	백미죽 크래미야채죽 완두콩죽	백미죽 들깨죽 영양닭죽

구분	일(12.28)	월(12.29)	화(12.30)	수(12.31)			
아침 식단	쌀밥 사골곰탕 스모크햄계찜볶음 도토리묵무침 오징어젓무침 배추김치 (612kcal)	쌀밥 순대해장국 민짜두부조림 고사리볶음 양념깻잎지 배추김치 (632kcal)	쌀밥 순두부찌개 코다리살무조림 궁채들깨볶음 오이지무침 배추김치 (642kcal)	쌀밥 버섯찌개 스크램블드에그 가지나물 짜사이무침 배추김치 (629kcal)			
점심 식단	보리밥 청국장찌개 파인애플폭찜 마늘쫀무침 콩나물무침 배추김치 (721kcal)	기장밥 시금치된장국 순살닭갈비 새송이흑임자볶음 부추오이무침 배추김치 (665kcal)	귀리밥 들깨미역국 제육두반장볶음 호박나물 다시마채액젓무침 배추김치 (671kcal)	보리밥 모듬어묵국 하이라이스 올방개묵무침 참나물무침 배추김치 (658kcal)			
저녁 식단	쌀밥 콩비지찌개 메추리알장조림 가지굴소스볶음 치커리유자무침 배추김치 (664kcal)	쌀밥 다시마무국 돈채파프리카볶음 감자조림 열무나물 배추김치 (635kcal)	쌀밥 콩가루배춧국 훈제오리부추볶음 브로콜리무침 유채나물 배추김치 (655kcal)	쌀밥 황태해장국 참치캔두부조림 느타리통들깨무침 봄동나물 배추김치 (648kcal)			
오전 간식	주스	바나나두유	요구르트	비피더스			
오후 간식	카스타드	마가렛트	도넛	바나나			
기능 식이	백미죽 흑임자죽 완두콩죽	백미죽 들깨죽 새우살야채죽	백미죽 팥죽 브로콜리죽	백미죽 단호박죽 낙지야채죽			

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.