

식단표

2025년 11월

더베스트실버케어

구분							토(11.01)
아침식단							잡곡밥 소고기배추국 새우살계란찜 오이지무침 브로컬리볶음 포기김치 (432kcal)
점심식단							잡곡밥 잔치국수 메추리알장조림 군만두 양배추무침 포기김치 (675kcal)
저녁식단							잡곡밥 청국장찌개 삼치구이 부추전 구이김 포기김치 (605kcal)
오전간식							효반(소고기죽)
오후간식							떡볶음

구분	일(11.02)	월(11.03)	화(11.04)	수(11.05)	목(11.06)	금(11.07)	토(11.08)
아침식단	잡곡밥 호박된장국 임연수구이 무나물 깻잎순나물 포기김치 (533kcal)	잡곡밥 근대된장국 돈육간장불고기 감자채볶음 상추무침 포기김치 (463kcal)	잡곡밥 소고기매콤무국 스크램블에그 도라지무침 구이김 포기김치 (593kcal)	잡곡밥 팽이된장국 닭살데리야끼조림 도토리묵*양념장 브로컬리볶음 포기김치 (652kcal)	잡곡밥 감자양파국 고등어김치조림 온두부 콩나물무침 포기김치 (559kcal)	잡곡밥 대구맑은탕 너비아니조림 마늘종볶음 도라지무생채 포기김치 (597kcal)	잡곡밥 순두부찌개 동태전 고사리볶음 얼갈이된장무침 포기김치 (526kcal)
점심식단	잡곡밥 버섯된장찌개 치킨가라아게 숙주나물 파리고추찜 포기김치 (531kcal)	잡곡밥 우거지들깨국 가자미조림 새송이버섯볶음 썩갓겉절이 포기김치 (494kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 닭볶음탕 고구마순볶음 숙주나물 포기김치 (454kcal)	잡곡밥 콩나물국 돈육카레소스 새우튀김 비트무피클 포기김치 (545kcal)	잡곡밥 두부김치국 소불고기 시금치나물무침 김구이 포기김치 (504kcal)	잡곡밥 홍합살무국 닭갈비 메밀비빔국수 오이양파무침 포기김치 (559kcal)	잡곡밥 부대찌개 감자고로케 간장양파절임 청경채겉절이 포기김치 (668kcal)
저녁식단	잡곡밥 바지락무국 참치김치볶음 연두부*양념장 오이무침 포기김치 (480kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 달걀말이 무나물 마늘장아찌 포기김치 (556kcal)	잡곡밥 아욱된장국 스팸계란구이 견과류멸치볶음 상추겉절이 포기김치 (800kcal)	잡곡밥 사골우거지국 부추전 알마늘장아찌 오이지무침 포기김치 (694kcal)	잡곡밥 닭살무국 명태채무침 단호박샐러드 깻잎순나물 포기김치 (619kcal)	잡곡밥 청국장찌개 삼치구이 청포묵김가루무침 단무지무침 포기김치 (545kcal)	잡곡밥 콩나물국 제육볶음 매콤볼어묵조림 참나물생채 포기김치 (533kcal)
오전간식	매실차	요플레(복숭아)	마들렌*요구르트	검은콩두유	찰토마토	유산균음료(포도)	딸기우유
오후간식	후레쉬크림빵	증편*식혜	찐감자	수수부꾸미	시리얼*우유	바나나	롤케익

구분	일(11.09)	월(11.10)	화(11.11)	수(11.12)	목(11.13)	금(11.14)	토(11.15)
아침식단	잡곡밥 소고기미역국 두부양념조림 햄감자볶음 아삭이고추쌈장무침 포기김치 (494kcal)	잡곡밥 순두부맑은국 함박스테이크조림 아스파라거스볶음 콩나물무침 포기김치 (544kcal)	잡곡밥 북어국 계란말이 비엔나소시지볶음 도라지나물 포기김치 (596kcal)	잡곡밥 어묵국 베이컨채소볶음 가지나물 무생채 포기김치 (452kcal)	잡곡밥 아욱된장국 임연수조림 호박양파볶음 숙주나물 포기김치 (500kcal)	잡곡밥 소고기무국 미트볼조림 고사리들깨볶음 물미역초무침 포기김치 (524kcal)	잡곡밥 김치국 소불고기덮밥 도토리묵김무침 양배추피클 포기김치 (508kcal)
점심식단	잡곡밥 시금치된장국 훈제오리*소스 쌈무 애호박새우젓볶음 포기김치 (643kcal)	잡곡밥 소고기된장국 오징어볶음 스크램블에그 상추*쌈장 포기김치 (642kcal)	잡곡밥 닭개장 해물완자전 청포묵김무침 시금치나물 포기김치 (530kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 돈육보쌈 알감자조림 실곤약무침 포기김치 (535kcal)	잡곡밥 소고기샤브칼국수 텐더키친*소스 명엽채볶음 부추적채무침 포기김치 (757kcal)	잡곡밥 버섯들깨국 적어조림 아삭이고추쌈장무침 청경채나물 포기김치 (444kcal)	잡곡밥 건새우미역국 닭봉조림 연근흑임자샐러드 팽이버섯부추나물 포기김치 (482kcal)
저녁식단	잡곡밥 어묵우동국 떡갈비구이 우엉채조림 배추겉절이 포기김치 (628kcal)	잡곡밥 명란젓찌개 잡채어묵볶음 그린비타민생채 근대나물 포기김치 (524kcal)	잡곡밥 냉이된장국 삼치데리야끼구이 고구마순볶음 부추겉절이 포기김치 (528kcal)	잡곡밥 계란파국 짜장찜닭 단무지무침 깻잎순나물 포기김치 (535kcal)	잡곡밥 콩나물김치국 우육청경채굴소스볶음 동부묵김가루무침 김자반 포기김치 (501kcal)	잡곡밥 유채된장국 메추리알파리고추조림 맛살볶음 참나물무침 포기김치 (602kcal)	잡곡밥 매운무국 돼지고기당면볶음 고구마샐러드 시래기들깨지짐 포기김치 (628kcal)
오전간식	단호박마차	요플레(플레인)	마가렛트*요구르트	아몬드잣두유	과일푸딩	망고주스	유산균음료(사과)
오후간식	구운계란*보리차	햇바	수수부꾸미	후레쉬크림빵	미니약과*쌀음료	녹차도넛	프렌치토스트

구분	일(11.16)	월(11.17)	화(11.18)	수(11.19)	목(11.20)	금(11.21)	토(11.22)
아침식단	잡곡밥 시래기된장국 소고기두부조림 파래전 채소스틱*쌈장 포기김치 (552kcal)	잡곡밥 다시마무국 소고기채소찜 어묵고추장볶음 상추겉절이 포기김치 (515kcal)	잡곡밥 아욱된장국 닭살야채볶음 올방개묵*양념장 돌나물겉절이 포기김치 (511kcal)	잡곡밥 팽이맑은국 가자미조림 연근전 얼갈이나물 포기김치 (561kcal)	잡곡밥 차돌된장찌개 감자파리고추조림 명엽채볶음 시금치나물무침 포기김치 (623kcal)	잡곡밥 게살계란국 떡갈비조림 잔멸치볶음 꼬시래기무침 포기김치 (642kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 오징어볶음 달걀후라이 콩나물무침 포기김치 (638kcal)
점심식단	잡곡밥 바지락무국 돈육김치볶음 계란찜 양배추찜*쌈장 포기김치 (509kcal)	잡곡밥 동태탕 닭살데리야끼조림 무나물 상추오리엔탈무침 포기김치 (552kcal)	잡곡밥 유부계란국 마파두부 가자미구이 열무나물 포기김치 (523kcal)	잡곡밥 조갯살된장찌개 돈육가지볶음 땅콩조림 무생채 포기김치 (515kcal)	찰밥 소고기뭇국 시래기볶음 호박새우젓볶음 구운김 배추김치 (444kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 소불고기 부추장떡 도라지생채 포기김치 (590kcal)	잡곡밥 수제비국 돈육새송이조림 썩갓겉절이 단무지무침 포기김치 (635kcal)
저녁식단	잡곡밥 콩비지찌개 갈치구이 궁채절임 취나물볶음 포기김치 (596kcal)	잡곡밥 시금치된장국 너비아니조림 녹두전 미역줄기볶음 포기김치 (626kcal)	잡곡밥 콩나물비빔밥 느타리된장국 삼치조림 구이김 포기김치 (702kcal)	잡곡밥 돈육김치찌개 새우만두 새송이볶음 오이부추무침 포기김치 (569kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 함박스테이크 야채샐러드 숙주나물 배추김치 (578kcal)	잡곡밥 추어탕 김말이튀김 간장양파절임 참나물겉절이 포기김치 (516kcal)	잡곡밥 소고기배추국 맛살피망볶음 마늘종고추장무침 다시마튀각 포기김치 (756kcal)
오전간식	유자차	요플레(블루베리)	밀크롤인*요구르트	검은깨두유	요플레	유산균음료(사과)	효반(삼계죽)
오후간식	갈비만두	카스테라	찐고구마	찐순대	베지밀	핫도그	비요뜨

구분	일(11.23)	월(11.24)	화(11.25)	수(11.26)	목(11.27)	금(11.28)	토(11.29)
아침식단	잡곡밥 콩나물국 코다리조림 가지나물 오이생채 포기김치 (420kcal)	잡곡밥 김치국 우육아스파라거스볶음 콩자반 근대나물 포기김치 (588kcal)	잡곡밥 설렁탕*소면 떡갈비조림 애호박볶음 종상추겉절이 포기김치 (536kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 닭살데리야끼조림 오이크래미무침 돌나물*초장 포기김치 (512kcal)	잡곡밥 매생이국 돈육숙주볶음 옛날소시지전 명이나물 포기김치 (590kcal)	잡곡밥 유부계란국 마파두부 가자미구이 열무나물 포기김치 (523kcal)	잡곡밥 홍합탕 돈육메추리알조림 고구마순볶음 간장양파절임 포기김치 (455kcal)
점심식단	잡곡밥 소고기장터국 두부구이*양념장 우엉조림 아삭이고추쌈장무침 포기김치 (656kcal)	잡곡밥 바지락무국 찜닭 고사리나물 청경채겉절이 포기김치 (460kcal)	잡곡밥 등뼈감자탕 맛살전 올방개육속갓무침 김자반 포기김치 (579kcal)	잡곡밥 해물짬뽕국 짜장면 스크램블에그 단무지무침 포기김치 (599kcal)	잡곡밥 육개장 매밀전병 양상추그린샐러드 취나물볶음 포기김치 (588kcal)	잡곡밥 소고기야채죽 나박김치 오징어튀김 무말랭이무침 포기김치 (566kcal)	잡곡밥 동태찌개 브로컬리새우볶음 청포묵무침 도라지나물 포기김치 (534kcal)
저녁식단	잡곡밥 근대된장국 훈제오리*소스 어묵조림 쌈무 포기김치 (685kcal)	잡곡밥 북어채미역국 완자전 양념깻잎지 브로컬리볶음 포기김치 (520kcal)	잡곡밥 순두부찌개 한입돈까스 마카로니샐러드 시금치나물 포기김치 (622kcal)	잡곡밥 소고기무국 미트볼조림 가지나물 얼갈이나물 포기김치 (485kcal)	잡곡밥 유채된장국 임연수구이 감자조림 브로컬리*초장 포기김치 (595kcal)	잡곡밥 부대찌개 계란말이 느타리볶음 숙주당근나물 포기김치 (623kcal)	잡곡밥 닭고기채소볶음밥 우동국 황도샐러드 오복지무침 포기김치 (603kcal)
오전간식	율무차	요플레(복숭아)	참쌀설빙*요구르트	사과	미니치즈빵*요구르트	아몬드잣두유	치즈*야쿠르트
오후간식	완두앙금빵	크로와상	찜옥수수	시리얼*우유	바나나	구운계란*식혜	물만두

구분	일(11.30)						
아침식단	잡곡밥 콩나물국밥 백순대볶음 오이생채 구이김 포기김치 (565kcal)						
점심식단	잡곡밥 바지락부추국 하이라이스 치킨너겟 무생채 포기김치 (647kcal)						
저녁식단	잡곡밥 아욱된장국 콩치구이 두부조림 돌나물겉절이 포기김치 (479kcal)						
오전간식	오렌지						
오후간식	슈크림빵						

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표