

식단표

2025년 01월

화성에이스요양원

구분				수(01.01)	목(01.02)	금(01.03)	토(01.04)
아침 식단				백미밥 두부전국 돈육단호박조림 브로콜리새우살 볶음 건파래자반 배추김치 (619kcal)	백미밥 미소두부된장국 참치야채볶음 어슷우영조림 미역줄기볶음 배추김치 (526kcal)	백미밥 유채된장국 연두부*양념장 호박나물 무생채 배추김치 (586kcal)	백미밥 홍합무국 비엔나브로콜리 볶음 건파래자반 겨울초나물 배추김치 (569kcal)
점심 식단				백미밥 오색떡국 돈간장불고기 표고야채볶음 오이들기름볶음 배추김치 (662kcal)	백미밥 시금치된장국 안동찜닭 어묵볶음 콩나물무침 배추김치 (510kcal)	백미밥 바지락미역국 소불고기 봄동시저샐러드 숙주나물 배추김치 (544kcal)	백미밥 근대된장국 불향달걀비 고사리볶음 청경채무침 배추김치 (533kcal)
저녁 식단				백미밥 바지락무국 순대야채볶음 부추양파생채 고사리볶음 배추김치 (539kcal)	백미밥 맑은육개장 제육볶음 가지볶음 알배기무침 배추김치 (580kcal)	백미밥 씻은김치국 단호박곤약찜닭 건파래자반 시금치나물 배추김치 (609kcal)	백미밥 맑은콩나물국 김치짜글이 어묵볶음 베이컨빈스조림 배추김치 (645kcal)
구분	일(01.05)	월(01.06)	화(01.07)	수(01.08)	목(01.09)	금(01.10)	토(01.11)
아침 식단	백미밥 시금치된장국 돈육곤약조림 도시락김 그린빈스볶음 배추김치 (524kcal)	백미밥 조개살뚝국 두부양념조림 가지볶음 참나물유자청무 침 배추김치 (560kcal)	백미밥 건새우아욱국 연두부*양념장 알감자조림 건파래자반 배추김치 (652kcal)	백미밥 보리새우호박국 참치야채볶음 새송이조림 무숙나물 배추김치 (552kcal)	백미밥 미역국 야채계란찜 양배추들깨볶음 시금치나물 배추김치 (543kcal)	백미밥 홍합살맑은무국 미트볼데리야끼 조림 깻순나물 숙주미나리무침 배추김치 (610kcal)	백미밥 김치콩나물국 두부조림 봄동무침 도시락김 배추김치 (521kcal)
점심 식단	백미밥 어묵국 고추장불고기 오징어젓무침 미역초무침 배추김치 (646kcal)	백미밥 근대된장국 춘천닭갈비 불어묵볶음 쌈무무침 배추김치 (723kcal)	백미밥 콩가루배추국 불고기청경채볶 음 표고야채볶음 물파래무침 배추김치 (666kcal)	백미밥 냉이된장국 고들빼기제육볶 음 청경채무침 콩나물무침 배추김치 (655kcal)	백미밥 유부된장국 안동찜닭 툇두부무침 알감자조림 배추김치 (631kcal)	백미밥 소고기무국 우렁강된장 콩나물무침 무생채 배추김치 (548kcal)	백미밥 건새우무국 닭살곤약조림 새송이볶음 양배추볶음 배추김치 (584kcal)
저녁 식단	백미밥 김치콩나물국 카레소스 표고야채볶음 단무지무침 배추김치 (647kcal)	백미밥 들깨무국 참치김치볶음 취나물볶음 콩나물무침 배추김치 (573kcal)	백미밥 미역국 닭살곤약조림 모듬콩조림 매콤무짜지무침 배추김치 (551kcal)	백미밥 맑은김치국 된장소스돈육찜 건파래자반 얼갈이무침 배추김치 (576kcal)	백미밥 맑은콩나물국 마파두부 고사리당근볶음 미역초무침 배추김치 (525kcal)	백미밥 얼갈이된장국 춘장불고기 어묵볶음 시래기지짐 배추김치 (591kcal)	백미밥 유채된장국 유산슬덮밥소스 참나물무침 단무지무침 배추김치 (585kcal)

구분	일(01.12)	월(01.13)	화(01.14)	수(01.15)	목(01.16)	금(01.17)	토(01.18)
아침 식단	백미밥 씻은김치국 돈육피망볶음 건새우무조림 도시락김 배추김치 (530kcal)	백미밥 어묵국 아채계란찜 깻잎지 무숙나물 배추김치 (496kcal)	백미밥 두부호박국 떡갈비조림 유채된장지짐 돔나물초무침 배추김치 (666kcal)	백미밥 들깨무국 비엔나케첩볶음 새송이볶음 고춧잎무침 배추김치 (625kcal)	백미밥 맑은콩나물국 연두부 *양념장 우거지된장지짐 치커리양파겉절이 배추김치 (538kcal)	백미밥 어묵국 참치아채볶음 모듬콩조림 깻잎지 배추김치 (511kcal)	백미밥 미역국 닭살무조림 도시락김 단배추된장무침 배추김치 (540kcal)
점심 식단	백미밥 시래기국 김치제육볶음 표고버섯볶음 고추잎무침 배추김치 (692kcal)	백미밥 콩나물국 돈육단호박찜 청포묵무침 시금치참깨무침 배추김치 (680kcal)	백미밥 얼갈이된장국 편마늘제육볶음 숙갓두무무침 불어묵볶음 배추김치 (535kcal)	백미밥 들기름미역국 닭볶음탕 숙주미나리무침 비트무절임 배추김치 (627kcal)	백미밥 고사리해장국 가자미구이 알감자조림 오이양파무침 배추김치 (593kcal)	백미밥 아욱국 제육볶음 취나물볶음 미역초무침 배추김치 (563kcal)	백미밥 들깨무국 고추잡채 어묵볶음 숙주나물무침 배추김치 (580kcal)
저녁 식단	백미밥 미역국 하이라이스 마카로니샐러드 단무지무침 배추김치 (549kcal)	백미밥 얼갈이된장국 순대아채볶음 미역초무침 숙주나물무침 배추김치 (568kcal)	백미밥 맑은콩나물국 마파두부 그린빈스볶음 봄동무침 배추김치 (634kcal)	백미밥 유채된장국 양장피 고사리당근볶음 단무지무침 배추김치 (557kcal)	백미밥 김치두부국 춘천닭갈비 무숙나물 얼무나물 배추김치 (632kcal)	백미밥 두부절국 해물소세지콩나물찜 단호박찜 근대나물 배추김치 (527kcal)	백미밥 근대된장국 묵은지돈육김치찜 콘샐러드 어슷우영조림 배추김치 (546kcal)
구분	일(01.19)	월(01.20)	화(01.21)	수(01.22)	목(01.23)	금(01.24)	토(01.25)
아침 식단	백미밥 맑은콩나물국 돈육곤약조림 새송이볶음 건파래자반 배추김치 (647kcal)	백미밥 미역국 미트볼아채볶음 된장깻잎지무침 연근조림 배추김치 (551kcal)	백미밥 바지락무국 연두부*양념장 메란곤약조림 시금치참깨무침 배추김치 (717kcal)	백미밥 소고기미역국 돈육아채조림 어슷우영조림 돌나물초무침 배추김치 (580kcal)	백미밥 호박젓국 아채계란찜 미역줄기볶음 숙주나물무침 배추김치 (564kcal)	백미밥 열무된장국 두부양념조림 어묵볶음 양념깻잎지 배추김치 (500kcal)	백미밥 숙갓무맑은국 아채참치볶음 표고곤약조림 도시락김 배추김치 (532kcal)
점심 식단	백미밥 냉이된장국 불향닭갈비 청포묵무침 매콤무짜지 배추김치 (574kcal)	백미밥 시금치된장국 돈불고기 베이크드빈스조림 청경채된장무침 배추김치 (653kcal)	백미밥 얼갈이된장국 편마늘제육볶음 브로콜리두부무침 숙주나물 배추김치 (493kcal)	백미밥 맑은콩나물국 춘천닭갈비 오리엔탈샐러드 얼갈이나물 배추김치 (544kcal)	백미밥 시금치된장국 가자미구이 청포묵양념장무침 알감자조림 배추김치 (604kcal)	백미밥 미역국 해산물된장유산슬 양배추볶음 매콤무짜지무침 배추김치 (647kcal)	백미밥 콩나물국 김치제육볶음 오징어젓무침 미역초무침 배추김치 (579kcal)
저녁 식단	백미밥 홍합살무국 짜장소스 단무지무침 콩나물무침 배추김치 (740kcal)	백미밥 맑은김치국 돈육두부양념조림 새송이볶음 어묵볶음 배추김치 (572kcal)	백미밥 순두부김치국 백순대볶음 봄동무침 고사리당근볶음 배추김치 (637kcal)	백미밥 우거지된장국 하이라이스 어묵볶음 단무지무침 배추김치 (641kcal)	백미밥 토란들깨탕 강된장 콩나물무침 무생채 배추김치 (661kcal)	백미밥 두부김치국 돈간장버섯불고기 마카로니샐러드 시금치나물 배추김치 (633kcal)	백미밥 콩가루배추국 갈비산적조림 숙주나물무침 겨울초겉절이 배추김치 (598kcal)

구분	일(01.26)	월(01.27)	화(01.28)	수(01.29)	목(01.30)	금(01.31)	
아침 식단	백미밥 아욱국 연두부*양념장 새송이볶음 건파래자반 배추김치 (535kcal)	백미밥 시금치된장국 미트볼볶음 고추잎무침 근대된장지짐 배추김치 (518kcal)	백미밥 순두부김치국 야채계란찜 볼어묵볶음 얼갈이나물 배추김치 (765kcal)	백미밥 어묵국 비엔나피망볶음 알감자조림 그린빈스조림 배추김치 (611kcal)	백미밥 맑은김치국 모듬돈육장조림 도시락김 숙갓두부무침 배추김치 (468kcal)	백미밥 미역국 두부양념조림 고추잎무침 청경채나물 배추김치 (509kcal)	
점심 식단	백미밥 어묵국 춘천닭갈비 무숙나물 간장깻잎지 배추김치 (662kcal)	백미밥 미역국 편마늘제육볶음 유부무조림 콩나물무침 배추김치 (652kcal)	백미밥 냉이된장국 춘장불고기 청포묵무침 봄동무침 배추김치 (561kcal)	백미밥 오색떡국 오미산적 숙주나물무침 표고버섯볶음 배추김치 (773kcal)	백미밥 들깨무국 춘천닭갈비 어묵미나리볶음 베이컨드빈스조림 배추김치 (546kcal)	백미밥 맑은콩나물국 가자미구이 청포묵양념무침 참나물양파무침 배추김치 (558kcal)	
저녁 식단	백미밥 씻은김치국 카레라이스 두부양념조림 단무지무침 배추김치 (619kcal)	백미밥 두부탕국 닭살곤약조림 그린빈스볶음 도시락김 배추김치 (528kcal)	백미밥 계란파국 참치김치볶음 콩나물무침 무생채 배추김치 (732kcal)	백미밥 맑은콩나물국 강된장 무생채 시래기지짐 배추김치 (546kcal)	백미밥 복어무국 메란카레찜닭 연근조림 오징어젓무침 배추김치 (530kcal)	백미밥 냉이된장국 김치제육볶음 고사리당근볶음 봄동무침 배추김치 (601kcal)	

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

※ 원산지 표시 : 우육(우전각,우양지-국거리용):호주산 돈육=(돈후지)찜용, 채, 불고기용, 카레, 하이라이스, 짜장,민찌):국내산

(돈전지-찌개용):미국산 비엔나(돈육:국산,외국산,계육:국산)

오리고기(훈제오리):중국산 두부,연두부,비지,순두부,청국장(대두):외국산

베이컨드빈스(강낭콩):이태리산 스모크햄(계육,돈육:국내산)

계육(닭가슴살):국내산

계육(닭정육):브라질산 명태,코다리살,동태:러시아산 고기산적(돈육,계육,쌀떡:국산)

미트볼(계육):국산 고등어:국내산

꽃게:중국산 돈가스(돈육):국내산

가다랑어포(가다랑어:인도네시아산) 오징어(대왕오징어채):칠레산 치킨가스(계육):국산

참치캔(가다랑어:원양산) 오징어(진미채):중국산 탕수육(돈육,계육:국산)

쌀,찹쌀,현미:국내산

귀리:캐나다산 오징어(오징어젓):중국산 포기김치(배추,고춧가루:중국산)

아귀:중국산 치킨텐더(계육-안심):국내산

치킨너겟(계육):국산 낙지:중국산

미꾸라지:중국산 계란 : 국내산 낙지(낙지젓):중국산

주꾸

※ 공급 사정상 식단 및 간식 메뉴가 변경될수 도 있습니다.