| 백세식단 연구소 01월 식단표

이달의 메뉴



생신상엔 환절기 기력보충 하시도록 **훈제오리불고기, 잡채**

&

추운겨울뜨끈하게 **소고기무국**

&

명절엔 **돼지갈비찜**

1월 100 백세의 날 은

1월03일(생신상), 1월24일,1월29일(구정)입니다.

새해 복 많이 받으세요.

결	영양사
재	조경미
자	

100 프리미엄 요양급식

백세식단 연구소

백세식단 연구소

01월 식단표

2025				1/1(수)	1/2(목)	1/3(금)	1/4(토)
조식				백미밥 콩비지찌개 갈비산적조림 도토리묵무침 오징어젓갈 배추김치	백미밥 홍합무국 두부조림 감자채볶음 청경채나물 배추김치	백미밥 시래기된장국 무조림 호박새우젓볶음 도시락김 배추김치	백미밥 근대된장국 야채계란찜 멸치볶음 고춧잎무침 배추김치
죽식				흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
중식				백미밥 떡국 메밀전병 맛살팽이볶음 오이무침 배추김치	백미밥 들깨무국 오징어볶음 얼갈이나물 숙주나물 배추김치	백미밥 미역국 훈제오리볶음 잡채 콩나물무침 배추김치	백미밥 콩나물국 춘천닭갈비 어묵볶음 겨자냉채 배추김치
죽식				흑임자죽	시금치된장죽	야채죽	야채죽
석식				백미밥 얼갈이된장국 제육볶음 우엉채조림 무숙나물 배추김치	백미밥 시금치된장국 간장불고기 연근조림 유채된장무침 배추김치	백미밥 어묵국 순대야채볶음 표고야채볶음 야채샐러드 배추김치	백미밥 바지락무국 동그랑땡조림 고사리나물 유채나물 배추김치
죽식				들깨죽	새우살야채죽	단호박죽	브로콜리죽

※ 상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동이 있음을 양해부탁드립니다.

2025	1/5(일)	1/6(월)	1/7(화)	1/8(수)	1/9(목)	1/10(금)	1/11(토)
조식	백미밥 두부호박젓국 강된장 브로콜리볶음 양념깻잎지무침 배추김치	백미밥 야채샤브국 부대햄볶음 감자채볶음 열무나물무침 배추김치	백미밥 순두부백탕 비엔나야채볶음 시래기나물볶음 단호박샐러드 배추김치	백미밥 조갯살무국 야채스크램블에그 가지볶음 청경채된장무침 배추김치	백미밥 파계란국 연두부/양념장 감자채볶음 도시락김 배추김치	백미밥 아욱된장국 미트볼조림 느타리볶음 쑥갓두부무침 배추김치	백미밥 감자수제비국 계란장조림 양배추쌈장무침 근대고추장무침 배추김치
죽식	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
중식	백미밥 북엇국 두부조림 청포묵무침 얼갈이나물 배추김치	백미밥 부대찌개 가지튀김 봄동무침 단무지무침 배추김치	백미밥 김칫국 부추전 물미역/초장 호박볶음 배추김치	기장밥 닭곰탕 코다리조림 어묵볶음 알감자조림 배추김치	백미밥 콩비지찌개 돈육숙주볶음 마카로니샐러드 시금치고추장무침 배추김치	백미밥 사골우거지국 오징어초무침 무숙나물 콩나물무침 배추김치	백미밥 육개장 김치두루치기 치커리양배추샐러드 단무지무침 배추김치
죽식	참깨죽	당근양파죽	들깨죽	계란죽	검은깨죽	당근죽	완두죽
석식	백미밥 냉이된장국 간장불고기 부추무침 배추나물 배추김치	백미밥 배추된장국 닭볶음탕 콩나물무침 상추/쌈장 배추김치	백미밥 청국장찌개 고추장불고기 맛살표고볶음 유채나물 배추김치	백미밥 미역된장국 만두강정 시금치무침 콩나물무침 배추김치	백미밥 유부가쓰오장국 치킨너겟/소스 매콤어묵볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 어묵국 마파두부 물파래무침 오이무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 무조림 가지볶음 미역줄기볶음 배추김치
죽식	맛살죽	시금치죽	표고야채죽	땅콩죽	단호박죽	참깨죽	연두부죽

※ 상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동이 있음을 양해부탁드립니다. 백세식단 대표 010-6226-9852

백세식단 연구소

01월 식단표

2025	1/12(일)	1/13(월)	1/14(화)	1/15(수)	1/16(목)	1/17(금)	1/18(토)
조식	백미밥 홍합무국 미트볼야채조림 알감자조림 숙주나물 배추김치	백미밥 파계란국 두부조림 고사리나물 오복지무침 배추김치	백미밥 팽이가쓰오장국 동그랑땡야채볶음 도시락김 양념깻잎지 배추김치	백미밥 야채샤브국 야채스크램블에그 미역줄기볶음 감자채볶음 배추김치	백미밥 맑은두부호박국 떡갈비조림 시래기나물볶음 무짠지무침 배추김치	백미밥 들깨무국 비엔나케첩볶음 느타리버섯볶음 숙주나물무침 배추김치	백미밥 김칫국 연두부/양념장 시래기된장지짐 무숙나물 배추김치
죽식	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
중식	백미밥 조개살미역국 닭볶음탕 브로콜리/초장 물파래무침 배추김치	백미밥 순두부찌개 돈육부추볶음 고구마찜 콩나물무침 배추김치	백미밥 냉이된장국 카레소스 어묵볶음 청경채된장무침 배추김치	현미밥 콩나물국 제육볶음 쑥갓두부무침 쌈무무침 배추김치	백미밥 조개살무국 오징어불고기 실곤약야채무침 고춧잎무침 배추김치	백미밥 홍합무국 새우튀김 꽃맛살샐러드 단무지무침 배추김치	백미밥 닭곰탕 춘장돈육볶음 단호박샐러드 오이지무침 배추김치
죽식	감자죽	검은콩죽	표고죽	흑미죽	고구마죽	단호박죽	계란죽
석식	백미밥 유부가쓰오장국 춘장불고기 도라지볶음 부추무침 배추김치	백미밥 유채된장국 잡채 참나물두부무침 도토리묵무침 배추김치	백미밥 콩가루배추국 김치두루치기 상추/쌈장 무숙나물 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 동태전 고사리볶음 쫑상추무침 배추김치	백미밥 비지찌개 순대야채볶음 근대된장무침 겨자냉채 배추김치	백미밥 미역된장국 닭볶음탕 양배추찜/쌈장 어묵볶음 배추김치	백미밥 청국장찌개 잡채 도라지오이무침 고사리볶음 배추김치
죽식	시금치죽	브로콜리죽	단호박죽	양송이죽	완두죽	브로콜리죽	야채죽
※ 상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동이 있음을 양해부탁드립니다.							
2025	1/19(일)	1/20(월)	1/21(화)	1/22(수)	1/23(목)	1/24(금)	1/25(토)
조식	백미밥 얼갈이된장국 두부스크램블에그 도시락김 부추양배추무침 배추김치	백미밥 감자수제비국 민찌무조림 배추된장무침 시금치무침 배추김치	백미밥 바지락무국 스크램블에그 표고버섯볶음 호박새우젓볶음 배추김치	백미밥 시래기된장국 미트볼야채볶음 얼갈이나물 도시락김 배추김치	백미밥 야채샤브국 두부조림 미역줄기볶음 양념깻잎지 배추김치	백미밥 호박젓국 야채스크램블에그 느타리맛살볶음 근대나물된장무침 배추김치	백미밥 미역국 비엔나야채볶음 오징어젓갈 숙주나물무침 배추김치
죽식	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
중식	백미밥 사골우거지국 김치두루치기 물파래무침 유채나물 배추김치	백미밥 파계란국 잡채 두부조림 숙주나물무침 배추김치	백미밥 냉이된장국 짜장소스 콩나물무침 단무지무침 배추김치	흑미밥 사골우거지국 오미산적 청포묵무침 청경채나물 배추김치	백미밥 부대찌개 고등어구이 우엉채조림 고춧잎무침 배추김치	백미밥 소고기무국 고추장불고기 브로콜리두부무침 콩나물무침 배추김치	백미밥 순두부백탕 춘천닭갈비 마카로니콘샐러드 상추무침 배추김치
죽식	흑임자죽	단호박죽	맛살죽	야채고기죽	맛살죽	야채계란죽	고구마죽
석식	백미밥 야채샤브국 해물콩나물찜 단호박찜 근대나물된장무침 배추김치	백미밥 근대된장국 제육볶음 마카로니콘샐러드 얼갈이나물 배추김치	백미밥 비지찌개 단호박찜닭 알감자조림 브로콜리/초장 배추김치	백미밥 청국장찌개 김치두루치기 새송이볶음 쑥갓무침 배추김치	백미밥 해물탕 호박전 유채나물무침 무짠지무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 만두강정 시금치나물 도시락김 배추김치	백미밥 유채된장국 마파두부 실곤약야채무침 물미역무침 배추김치
죽식	땅콩죽	흑미죽	야채죽	땅콩죽	브로콜리죽	흑미죽	단호박죽
※ 상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동이 있음을 양해부탁드립니다.							

백세식단 연구소

01월 식단표

2025	1/26(일)	1/27(월)	1/28(화)	1/29(수)	1/30(목)	1/31(금)	
조식	백미밥 근대된장국 동그랑땡야채볶음 어묵볶음 청경채나물 배추김치	백미밥 무채국 연두부/양념장 표고야채볶음 고사리볶음 배추김치	백미밥 아욱된장국 미트볼조림 감자채볶음 배추나물 배추김치	백미밥 야채샤브국 야채스크램블에그 새송이야채볶음 간장깻잎지 배추김치	백미밥 콩나물국 비엔나야채볶음 숙주나물무침 무짠지무침 배추김치	백미밥 순두부백탕 햄감자볶음 단호박조림 오복지무침 배추김치	
죽식	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	
중식	백미밥 사골우거지국 돈육불고기 치커리양배추샐러드 감자채볶음 배추김치	백미밥 콩나물국 김치제육볶음 호박볶음 양배추찜/쌈장 배추김치	백미밥 사골우거지국 깻잎전 도라지나물 오복지무침 배추김치	백미밥 떡국 돼지갈비찜 잡채 브로콜리맛살볶음 배추김치	백미밥 냉이된장국 카레소스 매콤어묵볶음 단무지무침 배추김치	백미밥 아욱된장국 코다리조림 물미역/초장 콩나물무침 배추김치	
죽식	연근죽	당근죽	당근죽	들깨죽	브로콜리죽	맛살죽	
석식	백미밥 알탕 두부조림 마카로니콘샐러드 얼갈이나물 배추김치	백미밥 김칫국 부추전 양배추맛살샐러드 무생채 배추김치	백미밥 유부가쓰오장국 소불고기 알감자조림 유채나물무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 탕수육/소스 물파래무침 감자채볶음 배추김치	백미밥 육개장 파채불고기 호박새우젓볶음 청경채나물 배추김치	백미밥 미역국 춘장불고기 우엉조림 얼갈이무침 배추김치	
죽식	양송이죽	계란죽	땅콩죽	고구마죽	참깨죽	땅콩죽	

※ 상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동이 있음을 양해부탁드립니다.

2024							
조식							
죽식							
중식							
죽식							
석식							
죽식							

※ 상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동이 있음을 양해부탁드립니다.

식재료 원산지

표시 대상 품목		
우육(우전각,우양지-국거리용):호주산	돈육=(돈후지)찜용, 돈골, 채, 카레 ,하이라이스, 짜장,민찌):국내산 (돈후지-불고기용): 오스트리아산 (돈전지-찌개용):미국산	비엔나(돈육:국산,외국산,계육:국산)
오리고기(훈제오리):중국산	두부,연두부,비지,순두부,청국장(대두):외국산 베이크드빈스(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 주꾸미:베트남산
현미쌀:국내산	백김치(배추:중국산)	찹쌀:국내산
함박스테이크(계육, 돈육:국내산)	만두(돈육:국내산)	찹쌀가루:국내산
사각어묵, 불어묵, 죽봉어묵 (연육) :외국산	생선가스(대구):중국산	베이컨(돈전지):외국산
동그랑땡(계육,돈육):국내산	누룽지(쌀):국산	잡채해물완자(오징어): 외국산
떡갈비(돈육,계육):국내산	맛살(연육):외국산	순대(돈창자):국내산
건새우:중국산	건미역(미역:국내산, 천일염:호주산)	후랑크(돈육,계육):국내산
녹두, 완두콩: 중국산	바지락살, 새우살, 홍합살 : 중국산	미트볼(계육):국내산
북어채:러시아산	깍두기(고춧가루):중국산	차조:중국산
땅콩가루, 콩가루:중국산	소시지(닭고기):국내산	병아리콩:미얀마산
미역줄기:국내산	깐풍기(계육):국내산	기장:미국산
우렁살:국내산	소라살:세네갈산	흑미:국내산

100
백세식단
연구소