식단표

2026년 01월

정드림요양원

구분					목(01.01)	금(01.02)	토(01.03)
아침 식단					백미밥 호박채국 두부찹쌀가루부침 열무된장나물 콩나물무침 배추김치	백미밥 모듬버섯국 스크램블에그 세발나물숙채 고사리나물 배추김치	백미밥 어묵국 닭살양배추볶음 시래기지짐 숙주나물 배추김치
점심 식단					잡곡밥 떡국 돼지고기장조림 근대나물볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 홍합탕 소고기폭찹 무른마늘종조림 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥 미니우동 새우살파프리카볶음 청포묵김무침 호박나물 배추김치
저녁 식단					백미밥 유부맑은국 닭봉구이 곤드레나물 청경채찜 배추김치	백미밥 청국장찌개 비엔나볶음 감자조림 구운김/채소양념장 배추김치	백미밥 소고기미역국 두부간장조림 감자채볶음 얼갈이나물 배추김치
오후 간식					한과 대추차	절편 미숫가루우유	꿀호떡 보리차

구분	일(01.04)	월(01.05)	화(01.06)	수(01.07)	목(01.08)	금(01.09)	토(01.10)
아침 식단	백미밥 달래된장국 돼지고기간장볶음 시금치무침 가지나물 배추김치	백미밥 새우살아욱국 채소달걀찜 무른콩조림 상추나물 배추김치	백미밥 김치국 삼치양념조림 곤드레나물 도토리묵무침 백김치	백미밥 꽃게탕 두부양념조림 봄동된장나물 브로콜리무침 배추김치	백미밥 감자맑은국 소고기버섯볶음 시래기된장지짐 김자반무침 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 닭살머스타드무침 깻잎볶음 무조림 배추김치	백미밥 청경채맑은국 떡갈비구이 고구마순나물 (숙채)취나물무침 배추김치
점심 식단	잡곡밥 황태국 소고기피망볶음 취나물 무나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 생선까스+타르타르소스 청경채나물 오이무침 배추김치	카레라이스 미역국 돈채간장조림 미니새송이버섯나물 무른마늘종조림 배추김치	잡곡밥 미소장국 순살닭갈비 숙주나물 유채된장나물 배추김치	잡곡밥 배추콩가루국 한식잡채 시금치나물 상추겉절이 백김치	잡곡밥 애호박찌개 코다리조림 아욱나물무침 양배추나물 깍두기	잡곡밥 육개장 토마토달걀볶음 꼬시래기무침 열무나물 배추김치
저녁 식단	백미밥 버섯들깨탕 고등어구이 톳두부무침 (숙채)참나물무침 배추김치	백미밥 무채국 오리고기볶음 치커리나물무침 무른연근조림 배추김치	백미밥 조개살맑은국 소불고기 사각어묵볶음 근대나물 배추김치	백미밥 된장찌개 해물완자전 호박볶음 고사리나물 배추김치	백미밥 사골국 제육볶음 콩나물무침 들깨무나물 배추김치	백미밥 나주곰탕 두부구이+채소양념장 달걀찜 유채나물 배추김치	백미밥 냉이국 명태전 만가닥버섯볶음 세발나물숙채 배추김치
오후 간식	프랜치토스트 요구르트	바나나 유자차	꽈배기 요구르트	찐고구마 둥글레차	백설기 생강라떼	붕어빵 매실차	시리얼 우유
구분	일(01.11)	월(01.12)	화(01.13)	수(01.14)	목(01.15)	금(01.16)	토(01.17)
아침 식단	백미밥 맑은두부국 닭가슴살버터구이 깻잎나물 물파래초무침 배추김치	백미밥 소고기국 임연수양념조림 무른마늘종조림 고사리나물 배추김치	백미밥 맑은배추국 돈목살양파볶음 쑥갓나물 무나물 백김치	백미밥 고니알탕 달걀말이 애호박볶음 느타리버섯나물 배추김치	백미밥 들기름미역국 미트볼채소볶음 아욱된장나물 봄동나물 배추김치	백미밥 북어국 소고기사태찜 감자채볶음 치커리나물 배추김치	백미밥 새우된장국 두부동그랑땡 꽈리고추찜 근대나물무침 배추김치
점심 식단	잡곡밥 우렁된장국 제육볶음 볼어묵조림 파나물 배추김치	잡곡밥 추어탕 녹두전 표고버섯조림 시금치들깨무침 배추김치	잡곡밥 잔치국수 만두찜 유채나물무침 으깬고구마샐러드 배추김치	잡곡밥 근대맑은국 소고기장조림 고춧잎나물 단배추나물 백김치	잡곡밥 버섯된장국 오리불고기 세발나물숙채 오이나물 배추김치	잡곡밥 유부맑은국 꽁치조림 콩나물볶음 곤드레나물 배추김치	잡곡밥 달걀김국 돼지고기밤조림 맛살파프리카볶음 (숙채)참나물무침 배추김치
저녁 식단	백미밥 토란국 소고기떡볶음 청포묵무침 브로콜리숙회+초고추장 배추김치	백미밥 수제비국 돈다짐두부조림 감자조림 아욱나물 배추김치	백미밥 쑥된장국 순살찜닭 가지나물 김자반 배추김치	백미밥 순두부찌개 고등어조림 (숙채)취나물무침 열무된장나물 배추김치	백미밥 무채국 돼지고기깻잎볶음 고구마순나물 청경채나물 배추김치	백미밥 돈육김치국 닭살장조림 방풍나물 팽이버섯나물 백김치	백미밥 맑은호박국 고추잡채 숙주나물무침 상추나물 백김치
오후 간식	카스타드 대추차	딸기	유과 /녹차 [1월 간식선호도 반영]	삶은계란 우유	머핀 요구르트	양갱 우유	호빵 우엉차

구분	일(01.18)	월(01.19)	화(01.20)	수(01.21)	목(01.22)	금(01.23)	토(01.24)
아침 식단	백미밥 사골국 박대양념찜 열무볶음 구운김&채소양념장 배추김치	백미밥 매생이두부국 대패삼겹살양파구이 양배추나물 오이나물 배추김치	백미밥 어묵국 오리훈제구이 고춧잎나물 꼬시래기무침 배추김치	백미밥 방풍된장국 소고기달래볶음 유채나물 느타리버섯조림 배추김치	백미밥 닭국 스크램블에그 감자채볶음 (숙채)참나물무침 배추김치	백미밥 육개장 두부찹쌀가루부침 청경채찜 아욱나물 배추김치	백미밥 새우살국 삼색꼬지전 콩나물무침 새송이버섯나물 배추김치
점심 식단	잡곡밥 모듬버섯국 소고기양파볶음 고사리나물 청경채나물 백김치	잡곡밥 꽃게된장국 달걀장조림 취나물볶음 치커리나물 배추김치	잡곡밥 소고기탕국 고등어구이 상추나물 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 미역국 닭볶음탕 도토리묵무침 애호박나물 배추김치	짜장라이스 얼갈이맑은국 너비아니구이 단배추나물 가지볶음 백김치	잡곡밥 굴맑은국 돼지고기수육 단배추나물 가지볶음 백김치	잡곡밥 된장찌개 갈치조림 깻잎나물 브로콜리무침 배추김치
저녁 식단	백미밥 재첩국 파채닭살불고기 밥새우볶음 갓나물무침 배추김치	백미밥 감자맑은국 생선까스+타르타르소스 세발나물숙채 무나물 배추김치	백미밥 콩나물국 돈갈비찜 무른깻잎양념찜 봄동나물 배추김치	백미밥 맑은대구탕 두부까스+소스 무른마늘종조림 쑥갓나물 배추김치	백미밥 시래기된장국 꼬막살채소볶음 곤드레나물 양송이들깨볶음 배추김치	백미밥 냉이국 닭봉바베큐소스조림 치커리나물무침 김자반볶음 배추김치	백미밥 황태국 소고기카레볶음 무른콩조림 시금치나물 배추김치
오후 간식	요거트	증편 과채주스	핫케이크 요쿠르트	샌드위치 레몬차	약밥 요쿠르트	호빵 우유	카스테라 우유
구분	일(01.25)	월(01.26)	화(01.27)	수(01.28)	목(01.29)	금(01.30)	토(01.31)
아침 식단	백미밥 아욱맑은국 온두부&채소양념장 새우살마늘조림 맛살볶음 배추김치	백미밥 홍합탕 소고기채소구이 숙주나물무침 구운김&채소양념장 배추김치	백미밥 달걀국 목살김치볶음 곤드레나물 팽이버섯무침 백김치	백미밥 청국장찌개 가자미양념조림 청포묵무침 고구마채볶음 배추김치	백미밥 유부맑은국 돈육장조림 시금치나물 가지나물 배추김치	백미밥 해물탕 함박스테이크 (숙채)취나물무침 고구마순나물 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 닭가슴살볶음 세발나물전 감자조림 배추김치
점심 식단	잡곡밥 옹심이들깨탕 파프리카닭가슴살완자 상추나물 감자볶음 배추김치	잡곡밥 등뼈해장국 만두찜/초간장 파나물무침 표고버섯볶음 배추김치	잡곡밥 우동국물 마파두부 물미역초무침 열무나물 배추김치	잡곡밥 청경채맑은국 돼지고기두루치기 사각어묵볶음 양배추나물 배추김치	잡곡밥 호박된장국 소고기파인애플볶음 상추무침 무른마늘종조림 배추김치	잡곡밥 북어국 간장닭갈비 꽈리고추찜 쑥갓나물 배추김치	잡곡밥 뼈없는갈비탕 갈치구이 콩나물무침 무조림 배추김치
저녁 식단	백미밥 참치찌개 돼지고기폭찹 무른마늘종조림 오이나물 백김치	백미밥 달래된장국 삼치구이 애호박베이컨볶음 근대나물 배추김치	백미밥 봄동맑은국 오리채소찜 유채나물무침 세발나물숙채 백김치	백미밥 맑은바지락살국 섭산적구이 콩나물볶음 (숙채)참나물무침 배추김치	백미밥 햄김치국 당근달걀말이 치커리나물 갓나물된장무침 백김치	백미밥 미역국 소고기버섯불고기 브로콜리볶음 시래기지짐 배추김치	백미밥 수제비국 단호박두부조림 도라지볶음 청경채나물 배추김치
오후 간식	미니핫도그 옥수수차	미니와플 두유	크림빵 생강차	시리얼 우유	기정떡 메밀차	바나나	롤케이크 녹차

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

※