

11월 식단표

(표준형_간식,죽식 포함)

발행처 : 강원도인도사회복지관식관리지원센터
발행일 : 2024. 10. 17.
작성자 : 영양사 권예진
출 처 : 식생활안전관리원



'상세한' 조식		'활력있는' 중식		'편안한' 석식		죽식		간식/충분한 수분	
15일	백미밥 홍합살무국 매주리알파리고추조림 물나두/양념장 호박알나물 배추김치	잔국밥 얼갈이된장국 돈육죽 삼주절절이 콩나물무침 깍두기	백미밥 소고기미역국 두부달걀구이 아침가지볶음 깨알순나물 배추김치	조: 흰죽 중: 두부채소죽 석: 소고기채소죽	오 전	사과	오 전	사과	오 전
16일	백미밥 복어국 선산국 두부숙지무침 우렁조림 배추김치	잔국밥 호박된장찌개 콩나물계육볶음 고구마순나물 무생채 배추김치	백미밥 닭곰탕 동태전/양념장 에스타리버섯볶음 부추양파무침 배추김치	조: 흰죽 중: 복어채소죽 석: 닭살채소죽	오 전	바나나	오 전	바나나	오 전
17일	백미밥 모듬어묵국 스크램블에그 새우살호박볶음 토란대나물 배추김치	잔국밥 근대된장국 오향장육 미역줄기볶음 오이무침 배추김치	백미밥 점보국 적어구이 마늘종맛살볶음 숙주나물 배추김치	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 맛살채소죽	오 전	요거트	오 전	요거트	오 전
18일	백미밥 버섯락살맑은국 마트볼케찐조림 우렁채볶음 시금치나물 배추김치	잔국밥 아욱된장국 고등어카레구이 불파래새우전 늪은호박조림 배추김치	백미밥 간지양파국 돈채피망볶음 청포묵김무침 청경채나물 배추김치	조: 흰죽 중: 새우살채소죽 석: 단호박죽	오 전	두유	오 전	두유	오 전
19일	백미밥 소고기묵국 참치채소볶음 연두부찜/양념장 콩나물무침 배추김치	잔국밥 콩비지찌개 코다리무조림 아침가지볶음 브로콜리무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 찜닭 새송이버섯볶음 들깨무나물 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 닭살브로콜리죽	오 전	요거트	오 전	요거트	오 전
20일	백미밥 간새우미역국 떡갈비구이 잔멸치볶음 근대고추장무침 배추김치	잔국밥 시금치미역국 오삼불고기 숙주채볶음 양념깨알치 배추김치	백미밥 청국장찌개 감자김치찜 감자채볶음 오이나물 깍두기	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 두부채소죽	오 전	요거트	오 전	요거트	오 전
21일	백미밥 콩나물국 소고기장조림 연근흑임자소스무침 숙나물 배추김치	잔국밥 시래기된장국 오리훈제채소무침 애호박새우전볶음 배추김치	백미밥 동태찌개 치즈달걀말이 에스타리버섯볶음 치커리유자무침 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 달걀버섯죽	오 전	사과	오 전	사과	오 전

11월 식단표

(표준형_간식,죽식 포함)

발행처 : 강원도인도사회복지관식관리지원센터
발행일 : 2024. 10. 17.
작성자 : 영양사 권예진
출 처 : 식생활안전관리원

'상세한' 조식		'활력있는' 중식		'편안한' 석식		죽식		간식/충분한 수분	
22일	백미밥 버섯된장국 닭살단호박조림 파래무무침 토란대나물 배추김치	잔국밥 순두부찌개 임연수국이 도토리묵무침 시금치나물 깍두기	백미밥 콩나물배춧국 자들배이숙주볶음 사각어묵볶음 청경채나물 깍두기	조: 흰죽 중: 닭살채소죽 석: 순두부채소죽	오 전	사과	오 전	사과	오 전
23일	백미밥 소고기묵국 가지미양념찜 간새우마늘중볶음 고사리들깨볶음 배추김치	잔국밥 시금치된장국 돈육가지볶음 감자조림 얼갈이무침 깍두기	백미밥 시금곰탕 오징어볶음 연두부찜/양념장 콩나물무침 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 연두부채소죽	오 전	요거트	오 전	요거트	오 전
24일	백미밥 복어국 채소달걀찜 돈채우렁볶음 양배추나물 배추김치	잔국밥 복대찌개 산치맛연조림 해물부추전 양념깨알치 배추김치	백미밥 애호박된장국 닭살카레볶음 마카로니콘샬레드 근대된장나물 배추김치	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 닭살채소죽	오 전	요거트	오 전	요거트	오 전
25일	백미밥 순두부백탕 토사태찜 밥새우볶음 취나물무침 배추김치	잔국밥 들깨미역국 소고기당면볶음 표고버섯볶음 도라지무침 배추김치	백미밥 참치김치찌개 채소달걀말이 물나두/양념장 얼갈이결집이 깍두기	조: 흰죽 중: 소고기버섯죽 석: 참치채소죽	오 전	두유	오 전	두유	오 전
26일	백미밥 달걀실파국 떡갈비구이 알감자조림 가지나물 배추김치	잔국밥23 감자루떡국 고등어무조림 상추김치/양념장 토란대나물 배추김치	백미밥 콩나물국 제육통마늘볶음 상추김치/양념장 에스타리버섯볶음 배추김치	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 흑임지죽	오 전	두유	오 전	두유	오 전
27일	백미밥 토란국 돈육장조림 새우살브로콜리볶음 김가루죽파무침 배추김치	잔국밥 시래기된장국 닭볶음탕 도토리묵무침 애호박나물 배추김치	백미밥 오징어묵국 코다리강정 브로콜리조무침 깨알순나물 배추김치	조: 흰죽 중: 새우살채소죽 석: 닭살채소죽	오 전	요거트	오 전	요거트	오 전
28일	백미밥 아욱된장국 불어묵조림 시금치달걀볶음 무생채 배추김치	잔국밥 시금치미역국 가지미양념찜 연근말음조림 치커리오이생채 깍두기	백미밥 두부새우전국 너비아니구이 한식전채 고사리나물 배추김치	조: 흰죽 중: 시금치달걀죽 석: 두부채소죽	오 전	요거트	오 전	요거트	오 전