주 간 식 단 표

2025년 1월 3주 식단표

일자	1/13 (월)	1/14 (화)	1/15 (수)	1/16 (목)	1/17 (금)	1/18 (토)	1/19 (일)
생신자	서연홍	이준교				이숙자	김갑순
아침	북어미역국 잡곡밥/영양죽 소장조림 단배추겉절이 파래자반 김치	콩나물국 잡곡밥/영양죽 장똑똑이 감자양파볶음 청경채생나물 김치	두부된장국 잡곡밥/영양죽 떡갈비조림 시금치무침 오복지무침 김치	소고기무국 잡곡밥/영양죽 돈채볶음 도라지채들깨볶음 비타민나물 김치	재첩국 잡곡밥/영양죽 물만두 어묵양파볶음 실파겉절이 김치	북어미역국 잡곡밥/영양죽 닭감자조림 알배기무침 동글오이무침 김치	어묵국 잡곡밥/영양죽 너비아니조림 열무겉절이 파래자반 김치
	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치
점심	바지락칼국수 잡곡밥/당근죽 돼지불고기 상추겉절이 유채겉절이 김치	감자탕 잡곡밥/흑임자죽 찐만두 / 간장 오이양파겉절이 오징어젓갈 김치	참치김치찌개 잡곡밥/계란죽 소불고기 부추양파겉절이 마늘쫑무침 김치	**북어무국** 잡곡밥/옥수수죽 **어향가지볶음** 메추리알꽈리장조림 봄동겉절이 김치	두부된장국 **잡곡밥/당근죽** **비빔나물 / 소고추장** **계란후라이** **애플망고요거트** 김치	탕국 잡곡밥/흑임자죽 시래기꽁치찜 부들어묵볶음 방풍겉절이 김치	소고기미역국 잡곡밥/계란죽 닭볶음탕 햄감자채볶음 로메인겉절이 김치
	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치
저녁	순두부찌개 잡곡밥/참치죽 고등어무조림 콩나물무침 양배추오리엔탈드레싱 김치	계란파국 잡곡밥/단호박죽 미트볼야채볶음 가지무침 돌나물초고추장 김치	수제비국 잡곡밥/카레죽 마파두부 오이맛살겨자채 무생채 김치	배추들깨탕 잡곡밥/참치죽 닭데리야끼볶음 반달호박볶음 열무겉절이 김치	홍합탕 잡곡밥/단호박죽 방어무조림 우엉채볶음 미나리무침 김치	계란두부국 잡곡밥/카레죽 오징어볶음 **미역양파초무침** 부추콩가루찜 김치	떡국 잡곡밥/옥수수죽 **돼지안심장조림** **해초무침** **감자샐러드** 김치
	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치
간식	카스테라.두유 요플레	우유빵.주스 두유	붕어빵..엔요 요플레	바나나.두유 주스	삶은계란.주스 요플레	바나나.엔요 두유	계절과일,두유 요플레
	*당뇨식-제로요거트/뉴케어	*당뇨식-우유/무가당두유	*당뇨식-제로요거트/뉴케어	*당뇨식-우유/무가당두유	*당뇨식-제로요거트/뉴케어	*당뇨식-우유/무가당두유	*당뇨식-우유/뉴케어

*위 식단은 식재료 수급에 따라 일부 변경될 수 있습니다.
*쌀. 김치. 돼지고기. 소고기. 닭고기 오리고기 모두 국내산만 사용합니다. (두부:외국산, 콩류:국내산)

안동병원전문요양센터