

식단표

2021.12.01 ~ 2021.12.31 / 월간

장수효실버타운

구분				2021.12.01 (수요일)	2021.12.02 (목요일)	2021.12.03 (금요일)	2021.12.04 (토요일)
아침 식단				잡곡밥 홍합살미역국 메란새송이장조림 밥새우부추볶음 재래김 배추김치	잡곡밥 시락국 짜장참치볶음 느타리버섯나물 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 곤약안심장조림 브로콜리볶음 돌자반무침 배추김치	잡곡밥 썩갓어묵탕 두부조림 명엽채볶음 토란대나물 배추김치
점심 식단				잡곡밥 감자국 김치고등어찜 고구마샐러드 돌나물야채무침 배추김치	잡곡밥 다시마무채국 제육두루치기 사각어묵볶음 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 들기름미역국 두부조림 맛살쪽파무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 야채들깨탕 코다리조림 올방개묵어린잎 무침 궁채나물 배추김치
저녁 식단				잡곡밥 맑은육개장 오징어젓갈 잔멸치파리조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순댓국 옛날소세지부침 북어채마늘쫄무 침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 동그랑땡전 주꾸미초무침 고사리나물 배추김치	잡곡밥 아욱국 훈제오리단호박 볶음 표고곤약조림 물미역무침 배추김치
오전 간식				요구르트	요구르트	요구르트	요구르트
오후 간식				크림치즈번	찐고구마	완두앙금빵	땅콩크림빵
구분	2021.12.05 (일요일)	2021.12.06 (월요일)	2021.12.07 (화요일)	2021.12.08 (수요일)	2021.12.09 (목요일)	2021.12.10 (금요일)	2021.12.11 (토요일)
아침 식단	잡곡밥 물만둣국 파리부들어묵볶음 가쓰오부시무조림 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 야채참치볶음 우엉채조림 건파래자반 배추김치	잡곡밥 다시마무채국 마파두부덮밥소스 실치파리볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 닭살장조림 소고기채추볶음 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 어묵탕 비엔나야채볶음 가쓰오무조림 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 유채된장국 오징어곤약조림 느타리버섯볶음 들깨무나물 배추김치	잡곡밥 다시마무채국 게살연두부찜 연근조림 봄동나물무침 배추김치
점심 식단	잡곡밥 황태계란탕 콩나물불고기 감자채볶음 양배추쌈*쌈장 배추김치	잡곡밥 감자양파국 닭갈비 청포묵김가루무침 물파래무침 배추김치	잡곡밥 샤브국 돼지불백 사각어묵볶음 양배추쌈*쌈장 배추김치	잡곡밥 들기름미역국 묵은지고등어찜 감자채볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 배추된장국 제육두루치기 맛살쪽파무침 미역줄기나물 배추김치	잡곡밥 카레 치킨가라아게 볶음우동 단무지무침 배추김치	잡곡밥 시락국 코다리조림 고구마엿장조림 참나물생채 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 맑은미역국 고등어구이 멸치시래기지짐 새송이볶음 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 소세지숙어묵조림 명엽채볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 사골순대국 호박채전 우렁살초무침 고사리나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈채피망잡채 흑임자두부부무리 브로콜리초회 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 돈가스조림 실곤약야채무침* 쫄면장 건파래무침 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 고등어조림 메추리알무장조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 맑은육개장 한식잡채 잔멸치호두볶음 시래기나물 배추김치
오전 간식	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트
오후 간식	카스테라샌드	찐계란	쁘띠샌드	마들렌	컵과일	호두볼	찐고구마

구분	2021.12.12 (일요일)	2021.12.13 (월요일)	2021.12.14 (화요일)	2021.12.15 (수요일)	2021.12.16 (목요일)	2021.12.17 (금요일)	2021.12.18 (토요일)
아침 식단	잡곡밥 아욱국 안심곤약장조림 명엽채조림 재래김 배추김치	잡곡밥 콩나물국 우렁살표고무조림 잔멸치파리볶음 토란대나물 배추김치	잡곡밥 복엇국 게살연두부버섯 찜 유부채조림 구이김 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 후랑크양송이볶음 된장멸치무조림 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 다시마무채국 강된장두부덮밥 소스 밥새우볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 계란탕 야채참치소스 느타리버섯볶음 재래김 배추김치	잡곡밥 홍합살뭉국 안심곤약장조림 명엽채볶음 오징어젓무침 배추김치
점심 식단	잡곡밥 두부새우젓국 버섯불고기 부들어묵파리조림 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 고등어무조림 양장피냉채 봄동나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 짜장 버섯탕수육 단무지무침/요구르트 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 닭볶음탕 사각어묵볶음 유채나물무침 배추김치	잡곡밥 바지락맑은탕 제육두루치기 도토리묵무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 코다리조림 베이컨브로콜리 볶음 물파래무침 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 콩나물불고기 당근감자채볶음 양배추쌈*쌈장 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 계란탕 부대볶음 참치콘마카로니 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 미역국 백순대야채볶음 연근조림 피마주나물 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 동태전 감자조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥 야채들깨탕 묵은지고등어찜 건파래후리가게 볶음 브로콜리초회 배추김치	잡곡밥 감장국 가자미구이 맛살쪽파무침 얼무나물 배추김치	잡곡밥 비지탕 돈채야채잡채 표고볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 사골미역국 두부조림 건가지볶음 청경채나물 배추김치
오전 간식	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트
오후 간식	시몬케익	머핀	딸기잼썩빵	머핀	카스타드	찐감자	컵과일
구분	2021.12.19 (일요일)	2021.12.20 (월요일)	2021.12.21 (화요일)	2021.12.22 (수요일)	2021.12.23 (목요일)	2021.12.24 (금요일)	2021.12.25 (토요일)
아침 식단	잡곡밥 시락국 닭가슴살양배추 무침 우영채조림 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 무채들깨국 후랑크볶음 쥐어채무침 다진오징어젓 배추김치	잡곡밥 미역국 게살연두부찜 채어묵볶음 구이김 배추김치	잡곡밥 근대된장국 오징어곤약조림 썩갓두부버무리 시래기나물볶음 배추김치	잡곡밥 굴미역국 메란새송이장조림 밥새우조미김볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 시락국 야채참치볶음 콩가루고사리볶음 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 다시마무채국 두부조림 맛살쪽파무침 근대나물된장무침 배추김치
점심 식단	잡곡밥 샤브국 소불고기당면볶음 연두부*맛간장 미나리숙주무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 코다리조림 고구마엿장조림 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 샤브국 제육볶음 당근감자채볶음 유채나물무침 배추김치	잡곡밥 바지락맑은탕 두부조림 천사채야채무침 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 감자양파국 묵은지고등어조림 도토리묵*양념장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 돼지불백 사각어묵볶음 양념고춧잎 배추김치	잡곡밥 팽이유부장국 생선까스 마카로니감자샐러드 물파래무무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 들기름미역국 갈치구이 삼색냉채 시래기된장무침 배추김치	잡곡밥 계란탕 해물부추전 황태마늘쫄무침 아주까리나물 배추김치	잡곡밥 배추들깨탕 돈채피망잡채 표고볶음 궁채나물 배추김치	잡곡밥 물만둣국 생선까스*타르D 가지볶음 오이부추무침 배추김치	잡곡밥 미역국 마파두부 호박베이컨볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 한식잡채 잔멸치호두조림 방풍나물 배추김치	잡곡밥 맑은육개장 스크랩블에그 느타리버섯무침 건파래볶음 배추김치
오전 간식	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트
오후 간식	카스텔라	쁘띠샌드	롤케익	단팥빵	컵과일	초코카스테라	버터크림빵

구분	2021.12.26 (일요일)	2021.12.27 (월요일)	2021.12.28 (화요일)	2021.12.29 (수요일)	2021.12.30 (목요일)	2021.12.31 (금요일)	
아침 식단	잡곡밥 맑은미역국 닭살장조림 실치파리볶음 봄동나물 배추김치	잡곡밥 황태국 게살연두부찜 홍합살야채조림 봄동나물 배추김치	잡곡밥 미역국 사각어묵조림 브로콜리양송이 볶음 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 재첩국 안심장조림 고구마순들깨볶음 김무침 배추김치	잡곡밥 감자국 후랑크양송이볶음 황태무말랭이무침 방풍나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 김치참치덮밥소스 알새우브로콜리 볶음 양념깻잎지 배추김치	
점심 식단	잡곡밥 콩나물국 돈육김치볶음 청포묵채김가루 무침 양배추쌈*쌈장 배추김치	잡곡밥 근대된장국 간장불고기 어묵채볶음 미나리숙주무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 카레 간장마늘가라아 게 볶음우동 배추김치	잡곡밥 어묵탕 고등어무조림 베이컨감자채볶음 동글오이샐러리 무침 배추김치	잡곡밥 굴미역국 닭볶음탕 삼색냉채 궁채나물 배추김치	잡곡밥 다시마무채국 묵은지 돈육볶음 연두부*맛간장 물파래무침 배추김치	
저녁 식단	잡곡밥 아욱국 민대구조림 브로콜리두부무 침 토란대나물 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 물파래전 새송이버섯볶음 피마주나물 배추김치	잡곡밥 맑은육개장 두부조림 맛살쪽파무침 근대나물 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 돈채야채볶음 밥새우마늘쫄볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 사골배춧국 스크램블에그 주꾸미초무침 섬초나물 배추김치	잡곡밥 물만둣국 메추리알무조림 잔멸치호두볶음 열무된장무침 배추김치	
오전 간식	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	
오후 간식	찐감자	시몬케익	땅콩크림빵	초코마들렌	크림샌드	크림치즈번	

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

※ 원산지 표시 :

※