

식단표

2022.01.01 ~ 2022.01.31 / 월간

장수호실버타운

구분							2022.01.01 (토요일)
아침 식단							잡곡밥 순두부백탕 비엔나피망볶음 된장멸치무조림 숙주나물 배추김치
점심 식단							잡곡밥 들깨미역국 소불고기당면볶음 해물완자전 갯절임 배추김치
저녁 식단							잡곡밥 얼갈이된장국 생선까스*케찹 황태마늘쫄무침 우영조림 배추김치
오전 간식							요구르트
오후 간식							땅콩크림빵
구분	2022.01.02 (일요일)	2022.01.03 (월요일)	2022.01.04 (화요일)	2022.01.05 (수요일)	2022.01.06 (목요일)	2022.01.07 (금요일)	2022.01.08 (토요일)
아침 식단	잡곡밥 바지락뭇국 닭살장조림 오징어젓무침 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 미역국 우렁살무곤약조림 새우살호박채볶음 고구마순들겏가루무침 배추김치	잡곡밥 홍합살뭇국 게살연두부찜 북어포무침 얼갈이무침 배추김치	잡곡밥 야채들깨탕 닭살장조림 구이김 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 비엔나케첩볶음 잔멸치편마늘조림 무나물 배추김치	잡곡밥 다시마무채국 안심곤약장조림 새송이버섯들깨볶음 양념갯잎지 배추김치	잡곡밥 물만둣국 어묵볶음 가쓰오부시무조림 궁채나물 배추김치
점심 식단	잡곡밥 계란탕 고등어구이 단호박샐러드 시금치나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 닭볶음탕 베이컨감자채볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 유채된장국 짜장 느타리버섯튀김 단무지무침/요구르트 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 김치돈육두루치기 고구마샐러드 봄동무침 배추김치	잡곡밥 썩갓어묵탕 고등어구이 한식잡채 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 들기름미역국 오리훈제 양장피냉채 동글오이무침 배추김치	잡곡밥 시락국 제육볶음 참치마카로니무침 시금치나물 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 북엇국 콩나물불고기 두부툇무침 건파래볶음 배추김치	잡곡밥 순댓국 메밀전 진미채야채무침 근대나물 배추김치	잡곡밥 아욱국 간장불고기 표고버섯피망볶음 미역줄기나물 배추김치	잡곡밥 황태국 완자난자완스 쪽파김무침 고사리나물 배추김치	잡곡밥 야채계란탕 캔공치조림 흑임자두부버무리 참나물 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 돈채야채조림 콜리플라워맛살볶음 물파래무침 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 분홍소세지전 쥐어채조림 미나리숙주무침 배추김치
오전 간식	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트
오후 간식	카스테라샌드	찐계란	쁘띠샌드	마들렌	바나나	초코카스테라	찐고구마

구분	2022.01.09 (일요일)	2022.01.10 (월요일)	2022.01.11 (화요일)	2022.01.12 (수요일)	2022.01.13 (목요일)	2022.01.14 (금요일)	2022.01.15 (토요일)
아침 식단	잡곡밥 바지락맑은국 마파두부 가지볶음 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 아욱국 맛살스크램블에그 우영채조림 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 메란새송이장조림 잔멸치볶음 유채나물 배추김치	잡곡밥 황태국 강된장두부조림 팽이김가루무침 궁채나물 배추김치	잡곡밥 야채계란탕 참치김치볶음 구이김 잔멸치견과조림 배추김치	잡곡밥 어묵탕 오징어민짜장조림 그린빈스베이컨 볶음 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 바지락맑은탕 후랑크야채조림 후리가케돌자반 볶음 섬초무침 배추김치
점심 식단	잡곡밥 감자국 코다리조림 동부목김가루무침 방풍나물 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 제육볶음 고구마맛탕 갯잎짬아찌 배추김치	잡곡밥 팽이두부장국 카레 배추겉절이 볶음우동 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돼지불백 오징어어묵무침 참나물 배추김치	잡곡밥 들기름미역국 가자미구이 한식탕평채 시금치나물 배추김치	잡곡밥 시락국 간장찜닭 콘샐러드 미역줄거리 배추김치	잡곡밥 감자국 코다리조림 표고버섯볶음 콩나물무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 굴미역국 소불고기당면볶음 실치파리조림 시래기된장지짐 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 해물부추전 오이도라지무침 고사리나물 배추김치	잡곡밥 들깨야채탕 고등어구이 매밀면야채무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 유부장국 생선까스*타르D 새우젓호박볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 돈채피망조림 당근감자채볶음 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 물만둣국 고등어구이 툇두부버무리 근대나물무침 배추김치	잡곡밥 소고기묵국 스크램블에그 북어채무침 얼무나물 배추김치
오전 간식	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트
오후 간식	시몬케익	머핀	딸기썸썸빵	머핀	카스타드	찜감자	감귤
구분	2022.01.16 (일요일)	2022.01.17 (월요일)	2022.01.18 (화요일)	2022.01.19 (수요일)	2022.01.20 (목요일)	2022.01.21 (금요일)	2022.01.22 (토요일)
아침 식단	잡곡밥 근대된장국 연두부*양념장 명엽채조림 양념갯잎지 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 야채참치덮밥소스 팽이맛살볶음 방풍나물 배추김치	잡곡밥 시락국 안심목곤약장조림 두부숙갯버무리 갈치숙젓무침 배추김치	잡곡밥 물만둣국 미트볼데리조림 새송이버섯볶음 시래기지짐 배추김치	잡곡밥 들기름미역국 게살연두부찜 다진새우푹콩볶음 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 야채계란탕 어묵야채조림 북어채무침 건취나물볶음 배추김치	잡곡밥 바지락묵국 베이컨스크램블 에그 연근땅콩조림 다진무말랭이 배추김치
점심 식단	잡곡밥 다시마무채국 버섯불고기 가지간풍기 봄동무침 배추김치	잡곡밥 황태국 제육볶음 김말이강정 무나물 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 고등어구이 한식잡채 마늘쫀지무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 닭볶음탕 감자채볶음 물파래무침 배추김치	잡곡밥 다시마무채국 가자미구이 도토리묵김치무침 유채나물 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 간장불고기 계란찜 참나물무침 배추김치	잡곡밥 감자양파국 민대구조림 콩나물국 봄동나물무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 굴미역국 민대구어구이 도토리묵&양념장 물파래무침 배추김치	잡곡밥 들깨야채탕 훈제오리단호박 조림 잔멸치견과볶음 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 소고기묵국 세발나물전 오징어젓갈 아주까리나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 두부조림 고구마순들깨무침 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥 야채샤브국 돈채야채볶음 취어채견과포도조림 미역줄거리 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 캔콩치무조림 느타리버섯볶음 오이부추무침 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 두부조림 고구마순들깨무침 오징어젓갈 배추김치
오전 간식	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트
오후 간식	카스텔라	쁘띠샌드	롤케익	단팥빵	바나나	초코카스테라	버터크림빵

구분	2022.01.23 (일요일)	2022.01.24 (월요일)	2022.01.25 (화요일)	2022.01.26 (수요일)	2022.01.27 (목요일)	2022.01.28 (금요일)	2022.01.29 (토요일)
아침 식단	잡곡밥 썩갠어묵탕 비엔나계첩조림 구이김 궁채나물 배추김치	잡곡밥 어묵국 닭살장조림 잔멸치건과조림 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 바지락뭇국 후랑크양송이조 림 돌자반볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 감자양파국 우렁살곤약조림 쥐어채볶음 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 황태국 게살연두부 그린빈스베이컨 볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 야채계란탕 오징어무조림 실치파리볶음 궁채나물 배추김치	잡곡밥 물만둣국 사각어묵조림 맛타리볶음 물파래무침 배추김치
점심 식단	잡곡밥 유부장국 소불고기볶음 비빔만두 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 다시마무채국 콩나물불고기 새송이강정 근대나물 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 고등어구이 볶음우동 오이깍두기 배추김치	잡곡밥 재첩국 닭볶음탕 불동무침 섬초무침 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 코다리조림 순두부*달래양념 장 미역초무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 돼지불백 꽃맛살브로콜리 볶음 돈나물*초장 배추김치	잡곡밥 맑은육개장 가자미조림 감자채볶음 열무나물무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 닭곰탕 동태포전 호박채볶음 쪽파김무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 조기구이 병아리콩조림 건나물볶음 배추김치	잡곡밥 순댓국 느타리버섯전 감자조림 고구마순볶음 배추김치	잡곡밥 유채된장국 캔콩치조림 새우젓호박볶음 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 만둣속어묵조림 쪽파김무침 불동나물 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 메란새송이장조 림 툇두부버무리 시금치무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돈채피망볶음 황태마늘쫄무침 고사리볶음 배추김치
오전 간식	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트
오후 간식	찐감자	시몬케익	땅콩크림빵	초코마들렌	크림샌드	크림치즈번	찐고구마
구분	2022.01.30 (일요일)	2022.01.31 (월요일)					
아침 식단	잡곡밥 들깨무쌈국 강된장두부덮밥 소스 명엽채볶음 구이김 배추김치	잡곡밥 황태계란탕 안심장조림 알새우브로콜리 볶음 갈치숙젓부추무 침 배추김치					
점심 식단	잡곡밥 샤브국 팽이돈불고기 도토리묵*양념장 무나물 배추김치	잡곡밥 미역국 순살닭갈비 고구마꿀조림 숙주나물 배추김치					
저녁 식단	잡곡밥 시락국 야채계란전 가지나물 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돈가스조림 실치파리볶음 토란대나물 배추김치					
오전 간식	요구르트	요구르트					
오후 간식	감귤	찐감자					

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

※ 원산지 표시 :

※