

식단표

2026년 01월

남천노인요양공동생활가정

구분					목(01.01)	금(01.02)	토(01.03)
아침 식단					백미밥 북어국 채소달걀찜 쪽샐은우엉채조림 쪽파김가루무침 배추김치 (519kcal)	백미밥 봄동된장국 온두부&양념장 쪽샐은명엽채조림 건취나물볶음 배추김치 (505kcal)	백미밥 들깨미역국 돼지고기장조림 오이나물 콩나물무침 배추김치 (535kcal)
점심 식단					백미밥 만두국 순살식갈비찜 쪽샐은더덕고추장무침 상추파채겉절이 배추김치 (773kcal)	백미밥 쇠고기탕국 훈제오리볶음 다시마채무침 부추양파겉절이 배추김치 (595kcal)	백미밥 순두부찌개 순살갈치구이 애호박나물 간장깻잎지 배추김치 (580kcal)
저녁 식단					백미밥 닭백숙 맛살채소전 시금치나물 마늘고추장무침 배추김치 (693kcal)	백미밥 달걀파국 순살고등어조림 도토리묵무침 파래무침 배추김치 (550kcal)	백미밥 조갯살무국 함박스테이크&소스 소면채소무침 느타리버섯나물 배추김치 (733kcal)
오후 간식					일반)맛밤&생강차(178kcal)	일반)찐고구마(231kcal)	일반)머핀(222kcal)

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 시래기국 닭살채소볶음 꽃맛살샐러드 건취나물볶음 배추김치 (561kcal)	백미밥 모듬어묵국 두부구이&양념장 깻잎나물 무생채 배추김치 (495kcal)	백미밥 콩가루배추국 캔 콩치양념조림 유채나물 쪽파김가루무침 배추김치 (571kcal)	백미밥 모듬버섯탕 간장돼지불고기 건곤드레볶음 애호박나물 배추김치 (544kcal)	백미밥 들깨미역국 두부양념조림 푹삶은고사리나물 숙주나물무침 배추김치 (520kcal)	백미밥 감자국 채소카레소스 불어묵조림 푹삶은브로콜리나물 배추김치 (620kcal)	백미밥 청국장찌개 순살코다리양념조림 푹삶은우엉채볶음 근대나물 배추김치 (549kcal)
점심 식단	백미밥 돼지고기김치찌개 두부간장조림 모듬쌈&쌈장 가지나물 배추김치 (530kcal)	백미밥 사골우거지국 순살가자미구이 미니새송이버섯볶음 푹삶은브로콜리나물 배추김치 (616kcal)	백미밥 강된장찌개 쇠고기채소찜 푹삶은우엉조림 봄동겉절이 배추김치 (584kcal)	백미밥 순두부찌개 치킨가스&머스타드S 푹삶은도라지무침 양파장아찌 배추김치 (668kcal)	백미밥 무채국 쇠불고기 해물완자전 얼갈이무침 배추김치 (682kcal)	백미밥 홍합살짬뽕국 탕수육 가지굴소스볶음 단무지무침 배추김치 (698kcal)	백미밥 달걀파국 닭갈비 시금치나물 깻잎무쌈 배추김치 (557kcal)
저녁 식단	백미밥 알곤이탕 채소달걀말이 푹삶은연근조림 배추나물 배추김치 (607kcal)	백미밥 매생이굴국 소시지채소볶음 근대나물 오이무침 배추김치 (510kcal)	백미밥 콩나물국 안동찜닭 푹삶은지리멸치볶음 아삭이고추된장무침 배추김치 (567kcal)	백미밥 시금치된장국 채소달걀찜 달래새우전 양배추숙쌈&쌈장 배추김치 (621kcal)	백미밥 다슬기국 닭볶음탕 푹삶은파리고추양념찜 상추파채겉절이 배추김치 (598kcal)	백미밥 경상도식쇠고기국 명란달걀말이 다시마채무침 애호박나물 배추김치 (607kcal)	백미밥 도토리묵국 떡갈비데리야끼조림 푹삶은지리멸치볶음 목이버섯잡채 배추김치 (803kcal)
오후 간식	일반)파운드케이크(367kcal)	일반)찐감자(80kcal)	일반)바나나(58kcal)	일반)밤양갱(135kcal)	일반)미니꿀호떡(257kcal)	일반)찰보리빵(114kcal)	일반)토마토(29kcal)
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 무채국 두부양념조림 푹삶은황태채조림 세발나물무침 배추김치 (555kcal)	백미밥 아욱국 쇠고기채소볶음 건파래자반 배추겉절이 배추김치 (536kcal)	백미밥 어묵국 채소달걀찜 푹삶은고사리나물 오이달래무침 배추김치 (491kcal)	백미밥 북어국 닭살채소조림 건곤드레볶음 숙주나물 배추김치 (565kcal)	백미밥 근대된장국 돈채채소볶음 툇두부무침 푹삶은연근조림 배추김치 (625kcal)	백미밥 게살누룽지탕 마파두부 푹삶은마늘종무침 오이탕탕이 배추김치 (700kcal)	백미밥 콩가루배추국 순살가자미조림 도토리묵무침 유채나물 배추김치 (548kcal)
점심 식단	백미밥 닭곰탕 꼬막채소무침 푹삶은연근조림 건취나물볶음 배추김치 (601kcal)	백미밥 참치김치찌개 치킨너겟&머스타드S 푹삶은명엽채조림 콩나물무침 배추김치 (845kcal)	백미밥 꽃게된장국 돼지고기수육 푹삶은지리멸치조림 상추양파겉절이 배추김치 (555kcal)	백미밥 부대찌개 두부부침&양념장 단호박조림 푹삶은브로콜리나물 배추김치 (612kcal)	백미밥 바지락살김치국 채소달걀스크램블 소면채소무침 시금치나물 배추김치 (637kcal)	백미밥 닭개장 새우살채소볶음 애호박나물 마늘고추장무침 배추김치 (527kcal)	백미밥 버섯된장찌개 훈제오리구이 저염명란젓무침 부추양파겉절이 배추김치 (496kcal)
저녁 식단	백미밥 달걀탕 순살돼지갈비찜 푹삶은마늘종무침 냉이나물 배추김치 (633kcal)	백미밥 콩비지찌개 순살갈치구이 푹삶은파리고추양념찜 느타리버섯볶음 배추김치 (549kcal)	백미밥 쇠고기미역국 두부두루치기 애호박나물 아삭이고추된장무침 배추김치 (531kcal)	백미밥 추어탕 파채너비아니구이 감자조림 가지나물 배추김치 (679kcal)	백미밥 매콤콩나물국 순살고등어구이 어묵볶음 푹삶은도라지나물 배추김치 (633kcal)	백미밥 달래된장국 쇠불고기 푹삶은땅콩조림 들깨무나물 배추김치 (833kcal)	백미밥 매생이굴국 채소달걀말이 푹삶은우엉채조림 양념깻잎지 배추김치 (600kcal)
오후 간식	일반)마시는플레인요거트(130kcal)	일반)카스테라(224kcal)	일반)검은콩두유(172kcal)	일반)스트링치즈(44kcal)	일반)바나나(58kcal)	일반)현미튀밥(176kcal)	일반)율무차(59kcal)

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 순두부백탕 해물완자전 시래기나물 콩나물무침 배추김치 (608kcal)	백미밥 홍합살국 두부구이&양념장 들기름가지볶음 알배추겉절이 배추김치 (565kcal)	백미밥 닭살채소국 새우살굴소스볶음 느타리버섯볶음 숙주나물 배추김치 (579kcal)	백미밥 들깨미역국 연두부찜&간장 청포묵김가루무침 애호박나물 배추김치 (523kcal)	백미밥 콩나물국 쇠고기짜장소스 푹 삶은브로콜리 나물 단무지무침 배추김치 (496kcal)	백미밥 모듬버섯탕 두부양념조림 푹 삶은황태채조림 시금치나물 배추김치 (538kcal)	백미밥 들깨무채국 간장돼지불고기 유채나물 미역초무침 배추김치 (498kcal)
점심 식단	백미밥 건새우감자국 들깨백불고기 푹 삶은파리고추 양념찜 모듬쌈&쌈장 배추김치 (626kcal)	백미밥 순살감자탕 순살갈치구이 푹 삶은고사리나물 쪽파김가루무침 배추김치 (580kcal)	백미밥 유부우동국 순살식갈비찜 감자조림 푹 삶은연근흑임 자무침 배추김치 (831kcal)	백미밥 사골우거지국 생오리주물럭 푹 삶은명엽채조림 부추양파겉절이 배추김치 (612kcal)	백미밥 아욱된장국 대패삼겹살볶음 푹 삶은지리멸치 조림 봄동겉절이 배추김치 (638kcal)	백미밥 어묵국 닭볶음탕 늪은호박나물 아삭이고추된장 무침 배추김치 (507kcal)	백미밥 냉이된장국 순살코다리양념 찜 크래미숙주나물 무침 시래기나물 배추김치 (586kcal)
저녁 식단	백미밥 쇠고기탕국 채소달걀찜 근대나물 양파장아찌 배추김치 (616kcal)	백미밥 복어국 닭고추장구이 갯잎무쌈 콘마요샐러드 배추김치 (682kcal)	백미밥 백짬뽕국 채소달걀스크램블 배추전 시금치나물 배추김치 (773kcal)	백미밥 돼지찌개 순살고등어양념 조림 푹 삶은고사리나물 세발나물무침 배추김치 (644kcal)	백미밥 순살동태탕 채소달걀찜 한식잡채 양배추나물 배추김치 (588kcal)	백미밥 사골곰국 해물찜 가지나물 배추겉절이 배추김치 (582kcal)	백미밥 참치김치찌개 치킨까스&타르타르S 푹 삶은도라지나물 오이무침 배추김치 (801kcal)
오후 간식	일반)치즈스틱(204kcal)	일반)찐고구마(231kcal)	일반)맛밤(124kcal)	일반)미니어묵탕(52kcal)	일반)바나나(58kcal)	일반)카스테라(224kcal)	일반)호빵(104kcal)
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 아욱국 채소달걀찜 도토리묵&양념장 봄동겉절이 배추김치 (541kcal)	백미밥 건새우애호박국 두부간장조림 얼갈이나물 콩나물무침 배추김치 (518kcal)	백미밥 냉이된장국 캔공치간장조림 가지볶음 유채나물 배추김치 (556kcal)	백미밥 황태국 너비아니구이 푹 삶은연근조림 숙주나물무침 배추김치 (625kcal)	백미밥 바지락살국 간장돼지불고기 애호박볶음 툇나물무침 배추김치 (514kcal)	백미밥 무채국 채소달걀찜 푹 삶은지리멸치 볶음 참나물무침 배추김치 (496kcal)	백미밥 홍합살국 온두부찜 들기름묵은지볶음 다시마채무침 배추김치 (505kcal)
점심 식단	백미밥 닭개장 해물완자전 건취나물볶음 세발나물무침 배추김치 (567kcal)	백미밥 들깨미역국 쇠불고기 참치갯잎전 근대나물 배추김치 (634kcal)	백미밥 조갯살국 오리주물럭 느타리버섯볶음 양배추나물 배추김치 (566kcal)	백미밥 콩비지찌개 순살동태조림 푹 삶은들깨고사리 볶음 시래기나물 배추김치 (533kcal)	백미밥 달걀탕 두부양념조림 감자채볶음 시금치나물 배추김치 (587kcal)	백미밥 얼무된장국 쇠고기숙주볶음 꽃맛샐러드 푹 삶은도라지무침 배추김치 (606kcal)	백미밥 쇠고기탕국 순살고등어양념 구이 푹 삶은우영채조림 유채나물 배추김치 (666kcal)
저녁 식단	백미밥 부대찌개 순살가자미구이 푹 삶은브로콜리 참깨무침 무파래무침 배추김치 (526kcal)	백미밥 게살누룽지탕 순살돼지갈비찜 송송고추장아찌 모듬쌈&쌈장 배추김치 (810kcal)	백미밥 경상도식쇠고기국 채소달걀말이 건곤드레볶음 푹 삶은더덕무침 배추김치 (655kcal)	백미밥 물만두국 새우살카레소스 김치전 쪽파김가루무침 배추김치 (726kcal)	백미밥 어묵국 닭갈비 한식잡채 오이달래무침 배추김치 (640kcal)	백미밥 닭곰탕 해물완자조림 배추나물 갯잎무쌈 배추김치 (588kcal)	백미밥 청국장찌개 고추장돼지불고기 어묵볶음 푹 삶은고사리나물 배추김치 (670kcal)
오후 간식	일반)밤양갱&생강차(190kcal)	일반)달걀감자범벅(144kcal)	일반)두유(124kcal)	일반)곡물쿠키(141kcal)	일반)사과&땅콩잼(84kcal)	일반)카스테라(224kcal)	일반)애호박전(107kcal)

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