

식단표

2025년 12월

효향재가주간보호시설

구분		월(12.01)	화(12.02)	수(12.03)	목(12.04)	금(12.05)	토(12.06)
점심 식단		잡곡밥 팽이버섯된장국 간풍기 톳두부무침 봄동부추겉절이 산고추장아찌 배추김치 (631kcal)	잡곡밥 굴무국 들깨백불고기 새우콩나물찜 가지나물볶음 명이나물절임 배추김치 (629kcal)	잡곡밥 수제비국 열기생선조림 미트볼샐러드 열무나물무침 반달단무지 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 미소된장국 돈육김치찜 오징어부추전 청경채겉절이 무말랭이무침 배추김치 (629kcal)	잡곡밥 바지락미역국 소고기숙주볶음 한식잡채 시금치나물무침 알마늘지 배추김치 (631kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 임연수어조림 베이컨감자채볶음 숙갓나물무침 검정콩조림 배추김치 (611kcal)
저녁 식단		잡곡밥 들깨무채국 우채파프리카볶음 해물완자전 도라지오이초무침 마늘쫀장아찌 배추김치 (601kcal)	잡곡밥 황태미역국 순살고등어구이 감자조림 열갈이된장무침 짜사이채무침 배추김치 (594kcal)	잡곡밥 유부맑은장국 닭가슴살카레 순대채소볶음 알배추겉절이 고들빼기무침 배추김치 (596kcal)	잡곡밥 어묵탕 코다리조림 토마토달걀볶음 상추깻잎무침 고추잎무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 양송이스프 춘천닭갈비 두부전+양념장 김자반볶음 양념깻잎 배추김치 (602kcal)	
오후 간식		누룽지뽕튀기+주스	미니핫도그	떠먹는요거트+시리얼	던킨도너츠	호박설기+굴	짜장면+요구르트
구분	일(12.07)	월(12.08)	화(12.09)	수(12.10)	목(12.11)	금(12.12)	토(12.13)
점심 식단		잡곡밥 팽이버섯된장국 명란떡갈비+부추무침 분모자떡볶이 호박나물볶음 오이장아찌 배추김치 (633kcal)	잡곡밥 두부곤약무국 삼치무조림 들기름막국수 세발나물겉절이 고추양념무침 배추김치 (618kcal)	잡곡밥 들깨미역국 제육볶음 꽃맛살채소볶음 숙주미나리무침 반달단무지 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 미니우동 아비코카레 코코넛새우튀김 마늘후레이크 대파,파슬리 배추김치 (609kcal)	잡곡밥 옥수수스프 닭볶음탕 연두부+양념장 미역줄기볶음 알마늘지 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 황태미역국 소불고기 해물완자전 단배추된장무침 초석잠장아찌 배추김치 (611kcal)
저녁 식단		잡곡밥 맑은콩나물국 생선까스 두부양념조림 건새우브로콜리볶음 산고추장아찌 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 미소된장국 돼지갈비찜 동부묵김무침 무생채레몬절임 오그락지무침 배추김치 (598kcal)	잡곡밥 숙갓어묵탕 오징어채소볶음 감자조림 열무나물무침 강낭콩조림 배추김치 (601kcal)	잡곡밥 복어국 봉추찜닭 김치메밀전병구이 궁채나물볶음 오복채무침 배추김치 (582kcal)	잡곡밥 유부장국 갈치무조림 어묵볶음 아삭고추쌈장무침 명이나물절임 배추김치 (590kcal)	
오후 간식		초코파이+두유	구운달걀+요구르트	밤만쥬	마가레트+비피더스	앙금쿠키+생강차	그릴드불고기버거+요구르트
기능 식이							

구분	일(12.14)	월(12.15)	화(12.16)	수(12.17)	목(12.18)	금(12.19)	토(12.20)
점심 식단		잡곡밥 달걀찜뽕국 참쌀꿔바로우 두부양념조림 물파래무침 반달단무지 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 삼색물만두국 쌈장달걀비 병아리콩멸치볶 음 봄동겉절이 땅콩조림 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 들깨미역국 고구마치즈돈까 스 짜장라면 감귤샐러드 짜사이채무침 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 쭈삼불고기 수수부꾸미 콩나물김무침 알마늘지 배추김치 (631kcal)	잡곡밥 팽이버섯된장국 참치마요범벅 달걀스크램블 양배추,적채,깻잎 채,당근채 양파데리야끼조 림,초고추장 배추김치 (608kcal)	잡곡밥 아욱국 코다리조림 소고기청경채볶 음 열무나물무침 고들빼기무침 배추김치 (619kcal)
저녁 식단		잡곡밥 콩가루배추국 순살고등어무조 림 고추잡채군만두 오이무침 무말랭이무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 김치어묵탕 소불고기 매콤감자조림 부추양파겉절이 산고추장아찌 배추김치 (598kcal)	잡곡밥 단배추된장국 닭볶음탕 두부전+양념장 고사리나물볶음 오이지무침 배추김치 (601kcal)	잡곡밥 떡국 임연수어조림 옛날소시지전 꼬시래기액젓무 침 초석잠장아찌 배추김치 (589kcal)	잡곡밥 바지락미역국 돈육간장불고기 어묵채볶음 겨울초겉절이 고추양념무침 배추김치 (590kcal)	
오후 간식		떠먹는요거트+블 루베리	안홍찐빵	크리스피롤+식혜	황치즈케이크	제철과일	닭강정+요구르트
구분	일(12.21)	월(12.22)	화(12.23)	수(12.24)	목(12.25)	금(12.26)	토(12.27)
점심 식단		동지팔죽 동치미 늪은호박채전 부추겉절이 꿀 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 황태미역국 총무식오징어무 침 실곤약마요샐러 드 열무나물무침 반달단무지 배추김치 (618kcal)	잡곡밥 미소된장국 파닭치킨까스 새우마늘쫄파스 타 시트러스샐러드 산고추장아찌 배추김치 (614kcal)		잡곡밥 수제비국 돼지두루치기 두부들기름구이 상추쌈+쌈장 무말랭이무침 배추김치 (608kcal)	잡곡밥 양송이스프 꽂치조림 불어묵채소볶음 세발나물겉절이 강낭콩조림 배추김치 (629kcal)
저녁 식단		잡곡밥 근대된장국 고추장불고기 꽃맛살채소볶음 오이무침 알마늘지 배추김치 (597kcal)	잡곡밥 바지락무국 춘천닭갈비 너비아니구이 가지나물볶음 오복채장아찌 배추김치 (598kcal)	잡곡밥 맑은콩나물국 순살고등어무조 림 두부들기름구이 봄동나물무침 강낭콩조림 배추김치 (601kcal)		잡곡밥 봄동된장국 오리훈제채소볶 음 고추장감자조림 콩나물김무침 쌈무 배추김치 (594kcal)	
오후 간식		엄마손파이+비피 더스	팔시루떡+식혜	삶은옥수수		후레쉬베리+쿨피 스	명랑핫도그+요구 르트

구분	일(12.28)	월(12.29)	화(12.30)	수(12.31)			
점심 식단		잡곡밥 콩나물국 코다리조림 크래미팽이버섯 전 청경채나물무침 짜사이채무침 배추김치 (611kcal)	잡곡밥 근대된장국 제육볶음 감자채볶음 양배추쌈+쌈장 초석잠장아찌 양념김치 (624kcal)	잡곡밥 옥수수스프 열기생선조림 연두부새싹샐러 드 썩갠나물무침 명이나물절임 배추김치 (631kcal)			
저녁 식단		잡곡밥 홍합살미역국 우채숙주볶음 두부양념조림 물파래무생채무 침 고추양념무침 배추김치 (591kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 닭다리살간장조 림 햄야채볶음 단배추나물무침 마늘쫄장아찌 배추김치 (588kcal)	잡곡밥 김치황태국 돈육메란조림 토마토달걀볶음 아삭고추된장무 침 고들빼기무침 배추김치 (594kcal)			
오후 간식		양갱	잔기지떡+꼬지어 묵	보리과자+두유			

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

※ 원산지 표시 : 밥:국내산,누룽지:외국산 두부:대두외국산

김치:배추(국내산),고춧가루(중국산)

돼지고기(찜,볶음):국내산,소고기:미국산

닭:브라질산,오리:중국산,열기:포르투갈산

오징어:중국산,원양산,참조기:국내산

코다리:러시아산,고등어:노르웨이산

삼치:국내산,갈치:모로코산,임연수:미국산

※ 아침에 누룽지죽 제공