

식단표

2026년 01월

효향재가주간보호시설

구분					목(01.01)	금(01.02)	토(01.03)
점심 식단					잡곡밥 떡만두국 소고기버섯볶음 녹두전 오이부추무침 굴 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 바지락미역국 굴비구이 한식잡채 시금치나물무침 알마늘지 배추김치 (633kcal)	잡곡밥 썩갓어묵탕 돼지두루치기 파리고추감자조림 봄동겉절이 양념깻잎지 배추김치 (629kcal)
저녁 식단						잡곡밥 열무된장국 닭볶음탕 청포묵김무침 가지나물볶음 땅콩조림 배추김치 (580kcal)	
오후 간식					피자+요구르트	약밥+바나나	죽발+요구르트
구분	일(01.04)	월(01.05)	화(01.06)	수(01.07)	목(01.08)	금(01.09)	토(01.10)
점심 식단		잡곡밥 황태미역국 순살고등어조림 해시브라운 오이양파겉절이 고추양념무침 배추김치 (624kcal)	소면 호박채볶음 단무지채무침 어묵채볶음 양념장 메밀전병 양념김치 (615kcal)	잡곡밥 양송이스프 후라이드치킨 두부김치 가지나물무침 오이지무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 돈육불고기 브로콜리맛살볶음 겨울초겉절이 무말랭이무침 배추김치 (611kcal)	잡곡밥 굴국 닭볶음탕 멸치감자조림 단배추나물무침 쌈무 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 들깨미역국 가자미조림 두부들기름구이 상추쌈+쌈장 산고추장아찌 배추김치 (611kcal)
저녁 식단		잡곡밥 단배추된장국 춘천닭갈비 너비아니구이 부추액젓무침 오복채무침 배추김치 (591kcal)	잡곡밥 유부우동국 제육볶음 툇두부무침 청경채겉절이 쌈무 배추김치 (598kcal)	잡곡밥 홍합살미역국 통새우까스 감자고추장조림 열무나물무침 강낭콩조림 배추김치 (601kcal)	잡곡밥 건새우무국 임연수어조림 불어묵볶음 고사리나물무침 알마늘지 배추김치 (597kcal)	잡곡밥 열무된장국 소고기버섯전골 달걀채소볶음 세발나물무침 양념깻잎지 배추김치 (590kcal)	
오후 간식		초코파이+쿨피스	떠먹는요거트+시리얼	곡물쿠키+엔요	약과	스트링치즈	이삭토스트+요구르트

구분	일(01.11)	월(01.12)	화(01.13)	수(01.14)	목(01.15)	금(01.16)	토(01.17)
점심 식단		잡곡밥 건새우미역국 콩치묵은지조림 베이컨양배추볶음 봄동나물무침 땅콩조림 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 시금치된장국 치킨까스 두부양념조림 오이무침 오그락지무침 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 떡국 닭가슴살카레 건무화과연근조림 미나리숙주나물무침 고추잎무침 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 홍합살미역국 삼치데리야끼조림 햄감자채볶음 청경채나물무침 무말랭이무침 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 꼬지어묵탕 로제떡볶이 고구마야채튀김 순대파프리카볶음 반달단무지 배추김치 (628kcal)	잡곡밥 옥수수스프 우채파프리카볶음 모듬어묵조림 콩나물무침 마늘쫄장아찌 배추김치 (619kcal)
저녁 식단		잡곡밥 콩가루배추국 돼지갈비찜 어묵채소볶음 부추액젓무침 산고추장아찌 배추김치 (588kcal)	잡곡밥 복어국 소고기숙주볶음 매콤감자조림 무채유자청무침 양념깻잎지 배추김치 (603kcal)	잡곡밥 열무시락국 갈치무조림 교자만두찜 얼갈이나물무침 초식잠장아찌 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 맑은콩나물국 돈육두루치기 견과류멸치볶음 궁채나물들깨볶음 알마늘지 배추김치 (597kcal)	잡곡밥 팽이버섯된장국 닭다리살간장조림 동그랑땡전 부지갱이나물무침 오복채무침 배추김치 (603kcal)	
오후 간식		꿀데니쉬	떠먹는요거트+시리얼	삶은달걀+요구르트	누룽지뽕튀기+식혜	카스타드+두유	짜장면+요구르트
구분	일(01.18)	월(01.19)	화(01.20)	수(01.21)	목(01.22)	금(01.23)	토(01.24)
점심 식단		잡곡밥 봄동된장국 오리훈제채소볶음 감자조림 오이탕탕이 산고추장아찌 배추김치 (611kcal)	잡곡밥 콩나물짬뽕국 양배추짜장 달걀장조림 세발나물겉절이 무말랭이무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 황태미역국 소고기버섯불고기 크래미겨자냉채 시금치나물무침 오이장아찌 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 굴무국 임연수어카레구이 파래자반볶음 케일쌈+쌈장 알마늘지 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 유부장국 제육볶음 볼어묵간장조림 무생채유자청무침 초식잠장아찌 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 팽이버섯된장국 열기생선조림 동부목김무침 봄동나물무침 오그락지무침 배추김치 (620kcal)
저녁 식단		잡곡밥 수제비국 순살고등어무조림 두부들기름구이 얼갈이나물무침 검정콩조림 배추김치 (588kcal)	잡곡밥 건새우무국 돈육불고기 해물완자전 아삭고추쌈장무침 양념깻잎지 배추김치 (601kcal)	잡곡밥 애호박새우젓국 코다리조림 툇두부무침 부추겉절이 짜사이채무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 시금치된장국 닭다리살고추장조림 베이컨감자채볶음 꼬시래기액젓무침 땅콩조림 배추김치 (598kcal)	잡곡밥 크림스프 소고기숙주볶음 두부양념조림 오이양파겉절이 오복채무침 배추김치 (603kcal)	
오후 간식		떡+유자차	초코하임+비피더스	약과	야채호빵	양꼬절편	그릴드불고기버거+요구르트

구분	일(01.25)	월(01.26)	화(01.27)	수(01.28)	목(01.29)	금(01.30)	토(01.31)
점심 식단		잡곡밥 건새우미역국 묵은지닭볶음탕 두부들기름구이 열무나물된장무 침 양념고추무침 배추김치 (611kcal)	잡곡밥 청국장찌개 달걀후라이 무생채, 단배추나 물 콩나물무침, 호박 채볶음 약고추장 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 어묵국 함박스테이크 비빔칼국수 청경채나물무침 짜사이채무침 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 게살스프 쭈꾸미채소볶음 매콤감자조림 봄동시저샐러드 검정콩조림 배추김치 (618kcal)	잡곡밥 열무된장국 우채파프리카볶 음 두부양념조림 숙갓나물무침 양념깻잎지 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 떡국 오리훈제채소볶 음 볼어묵간장조림 시금치나물무침 산고추장아찌 배추김치 (613kcal)
저녁 식단		잡곡밥 물만두국 돼지갈비찜 어묵채소볶음 건시래기나물볶 음 강낭콩조림 배추김치 (597kcal)	잡곡밥 북어무국 소불고기 맛살채소볶음 토마토샐러드 간장깻잎지 배추김치 (598kcal)	잡곡밥 미소된장국 순살고등어무조 림 두부전+양념장 오이무침 반달단무지 배추김치 (601kcal)	잡곡밥 콩나물국 춘천닭갈비 도토리묵무침 시금치나물무침 무말랭이무침 배추김치 (594kcal)	잡곡밥 들깨무채국 고추장불고기 달걀채소말이 애호박나물볶음 알마늘지 배추김치 (590kcal)	
오후 간식		양갱	떠먹는요거트+블 루베리	고구마바	브라우니	보리과자+수정과	닭강정+요구르트

※ 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