

2026년 1월 행복드림 어르신 식단표

일	월	화	수	목 1/1	금 1/2	토 1/3
아침간식				양배추야채죽	호박죽	옥수수죽
중 식				순두부백탕 오삼불고기 콩나물무침 유채나물 배추김치	청국장찌개 돈육목살구이 도토리묵상추무침 양념깻잎지 배추김치	하이라이스 미소장국 닭가슴살채소볶음 오이무침 배추김치
오후간식				절편&우유	딸기	카스텔라
	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10
아침간식	누룽지죽	깨죽	콩죽	양배추야채죽	호박죽	옥수수죽
중 식	순두부찌개 달걀말이 연근흑임자무침 고사리나물 배추김치	뼈해장국 가자미구이 시금치나물 양상추샐러드 &오리엔탈드레싱 배추김치	잔치국수 잡곡밥(1/3) 맛살팽이버섯전 오이양파무침 배추김치	콩비지찌개 고등어구이 연근땅콩조림 부추나물 배추김치	근대된장국 쇠불고기 느타리버섯나물 양배추찜&쌈장 배추김치	콩가루배추국 달걀비 감자채볶음 콩나물무침 배추김치
오후간식	삶은고구마	밤식빵&우유	키위	가래떡구이	바나나	증편&우유
	1/12	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17
아침간식	누룽지죽	깨죽	콩죽	양배추야채죽	호박죽	옥수수죽
중 식	시래기된장국 수육 모듬쌈채소&쌈장 비름나물 배추김치	참치김치찌개 채소달걀찜 브로콜리맛살볶음 무나물 배추김치	곤드레나물밥& 양념장 미소장국 콩치조림 숙갓나물 배추김치	육개장 두부구이&양념장 애호박새우젓볶음 세발나물 배추김치	시금치된장국 돈육피망볶음 느타리버섯나물 취나물무침 배추김치	황태국 쇠불고기 무른콩자반 숙주겨자무침 배추김치
오후간식	딸기	과배기&우유	굴	백설기&우유	배	호떡&우유
	1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24
아침간식	누룽지죽	깨죽	콩죽	양배추야채죽	호박죽	옥수수죽
중 식	청국장찌개 찜닭 콩나물무침 유채나물 배추김치	온도토리묵국 맛살파프리카볶음 우영잡채 시금치나물 배추김치	설렁탕 고등어시래기조림 죽순채소볶음 곤드레나물 배추김치	짜장밥 무채국 탕수육&소스 부추양파무침 배추김치	달래된장국 제육볶음 양배추찜&쌈장 콩나물무침 배추김치	황태미역국 함박스테이크 참나물무침 브로콜리숙회& 초장 배추김치
오후간식	한라봉	머핀&우유	사과	팔시루떡	바나나	홍시
	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31
아침간식	누룽지죽	깨죽	콩죽	양배추야채죽	호박죽	옥수수죽
중 식	갈비탕 햄채소볶음 감자샐러드 상추겉절이 배추김치	냉이된장국 갈치조림 애호박전 상추무침 배추김치	돈육김치찌개 달걀말이 어묵볶음 오이양파무침 배추김치	매생이떡국 돈육갈비찜 근대나물 무생채 배추김치	맑은바지락국 달걀비 숙갓두부무침 고사리들깨볶음 배추김치	무채된장국 떡갈비구이 표고버섯볶음 애호박나물 배추김치
오후간식	키위	잼샌드위치	굴	통밀쿠키&차	배	호빵&우유

* 위 식단표는 강북구 보건소 식단표를 참조하였습니다.
* 사정에 따라 변경될 수 있습니다.