식단표

2025년 11월

그린케어 영종노인복지센터

구분						토(11.01)
점심 식단						흑미잡곡밥 들깨무웃국 불고기 양배추찜 콩나물 배추김치 (675kcal)
저녁 식단						김밥 어묵국 제주감귤 김치
오전 간식						녹두죽
구분	월(11.03)	화(11.04)	수(11.05)	목(11.06)	금(11.07)	토(11.08)
점심 식단	호랑이콩*흑미밥 콩비지찌개 동태전 표고버섯조림 취나물 배추김치 (494kcal)	완두콩*흑미밥 아욱된장국 닭봉구이 감자조림 양상치 샐러드 배추김치 (454kcal)	렌틸콩밥 콩나물*김칫국 코다리조림 취나물 김구이 배추김치 (545kcal)	서리태*흑미밥 두부*청국장찌개 가자미구이 시금치나물무침 콩나물 납작깍두기 (504kcal)	팥밥 콩나물국 제육볶음 양배추찜+양념장 오이양파무침 배추김치 (559kcal)	렌틸콩밥 사골곰탕 멸치*마늘쫑볶음 감자조림 납작깍두기 배추김치 (668kcal)
저녁 식단	렌틸콩밥 얼갈이된장국 삼색달걀말이 미나리무생채 두부조림 배추김치 (556kcal)	고구마밥 콩나물*미나리국 새송이버섯전 견과류멸치볶음 상추겉절이 배추김치 (800kcal)	흑미*렌틸콩밥 사골우거지국 부추*새우전 오이무침 완두콩조림 배추김치 (694kcal)	잡곡밥 소고기무웃국 동그랑땡 단호박찜 깻잎순나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 미소된장국 가자미조림 청포묵김가루무침 무나물 배추김치 (545kcal)	카레라이스 얼갈이물김치 배추김치 제주감귤 (533kcal)
오전 간식	흑임자죽	단호박죽	단팥죽	녹두죽	귀리죽	양송이스프
오후 간식	단감	제주감귤	요플레	고구마	치즈케익	
구분	월(11.10)	화(11.11)	수(11.12)	목(11.13)	금(11.14)	토(11.15)
점심 식단	호랑이콩*흑미밥 소고기*배추된장국 오징어볶음 도라지나물 해초무침 배추김치 (642kcal)	흑미잡곡밥 닭개장 두부*버섯완자 청포묵김무침 납작깍두기 배추김치 (530kcal)	렌틸콩밥 호박새우젓국 버섯불고기 감자볶음 배추된장무침 납작깍두기 (535kcal)	서리태*흑미밥 소고기무웃국 코다리조림 파래*오이무침 버섯볶음 얼갈이김치 (757kcal)	완두콩*흑미밥 버섯들깨국 가자미구이 아삭이고추쌈장무침 청경채나물 배추김치 (444kcal)	렌틸콩밥 건새우미역국 닭봉조림 연근흑임자샐러드 무우*부추생채 배추김치 (482kcal)
저녁 식단	렌틸콩밥 콩나물국 어묵볶음 시금치나물 해초무침 배추김치 (524kcal)	고구마밥 근대*새우된장국 해물완자구이 고사리나물 완두콩자반 배추김치 (528kcal)	흑미*렌틸콩밥 계란파국 해물짜장 단무지무침 제주감귤 배추김치 (535kcal)	잡곡밥 들깨무웃국 삼색달걀찜 동부묵김가루무침 멸치*호두볶음 배추김치 (501kcal)	잡곡밥 근대된장국 메추리알*어묵볶음 숙주나물 고사리나물 배추김치 (602kcal)	흑보리밥 비빔밥 부추*달걀탕 얼갈이김치 제주감귤 (628kcal)
오전 간식	흑임자죽	단호박죽	단팥죽	녹두죽	귀리죽	양송이스프
오후 간식	사과*요플레*호두	치즈케익	고구마	바나나	구운계란*생강차	

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

2025-12-23 13:14:17 이형주 (사회복지사)

구분	월(11.17)	화(11.18)	수(11.19)	목(11.20)	금(11.21)	토(11.22)
점심 식단	렌틸콩*흑미밥 동태탕 건새우볶음 무나물 상추오리엔탈무침 배추김치 (552kcal)	완두콩*흑미밥 바지락국 가자미구이 도라지*오이생채 열무*새우젓지짐 배추김치 (523kcal)	렌틸콩밥 닭곰창 돈육가지볶음 땅콩조림 무생채 배추김치 (515kcal)	서리태*흑미밥 근대된장국 고등어*무조림 콩나물*겨자나물 얼갈이김치 배추김치 (444kcal)	팥밥 얼갈이된장국 소불고기 부추장떡 도라지생채 배추김치 (590kcal)	렌틸콩밥 황태무웃국 돈육새송이조림 쑥갓겉절이 표고버섯장 배추김치 (635kcal)
저녁 식단	흑미밥 소고기*열무된장국 녹두전 해초나물 완두콩조림 배추김치 (626kcal)	취나물밥 유부계란국 버섯볶음 새우장 구이김 포기김치 (702kcal)	감자밥 돈육김치찌개 어묵조림 오이부추무침 양배추볶음 포기김치 (569kcal)	렌틸콩밥 감자*들깻국 해물동그랑땡 단호박샐러드 양념깻잎지 포기김치 (578kcal)	강황밥 추어탕 얼갈이김치 야채샐러드 제주감귤 포기김치 (516kcal)	흑미밥 바지락칼국수 마늘쫑고추장무침 얼갈이김치 단감 포기김치 (756kcal)
오전 간식	흑임자죽	단호박죽	단팥죽	녹두죽	귀리죽	양송이스프
오후 간식	카스테라	찐고구마	바나나	모듬과일	요플레	
구분	월(11.24)	화(11.25)	수(11.26)	목(11.27)	금(11.28)	토(11.29)
점심 식단	호랑이콩*흑미밥 한우곰탕 숙주나물 고사리나물 청경채겉절이 포기김치 (460kcal)	완두콩*흑미밥 바지락된장국 미나리*건새우전 도토리묵쑥갓무침 완두콩자반 포기김치 (579kcal)	렌틸콩밥 비지찌개 가자미구이 깻잎순나물 무생채 포기김치 (599kcal)	서리태*흑미밥 시금치*콩나물국 메밀전병 양상추그린샐러드 취나물볶음 포기김치 (588kcal)	팥밥 소고기무웃국 나박김치 오징어튀김 무말랭이무침 포기김치 (566kcal)	렌틸콩밥 동태찌개 브로컬리새우볶음 청포묵무침 도라지나물 포기김치 (534kcal)
저녁 식단	흑미잡곡밥 황태콩나물국 버섯완자전 양념깻잎지 브로컬리볶음 배추김치 (520kcal)	고구마밥 순두부찌개 한입돈까스 옥수수샐러드 시금치나물 배추김치 (622kcal)	흑미잡곡밥 소고기무국 미트볼조림 가지나물 얼갈이나물 배추김치 (485kcal)	감자밥 유채된장국 닭봉구이 감자조림 브로컬리*초장 배추김치 (595kcal)	흑보리잡곡밥 콩나물국 삼색계란말이 감자조림 숙주당근나물 배추김치 (623kcal)	온모밀국수 유부초밥 얼갈이김치 제주감귤 (603kcal)
오전 간식	흑임자죽	단호박죽	브로콜리 귀리스프	녹두죽	단팥죽	귀리죽
오후 간식	사과*요플레*호두	치즈케잌	고구마	바나나	구운계란*생강차	

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

※ 주식회사복지유니온(일반식) 제공 식단표

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.