식단표

2025년 12월

그린케어 영종노인복지센터

구분	월(12.01)	화(12.02)	수(12.03)	목(12.04)	금(12.05)	토(12.06)
점심 식단	렌틸콩밥 콩비지찌개 오리+부추볶음 취나물 콩나물 배추김치 (531kcal)	완두콩*흑미밥 콩나물국 오삼불고기 배추볶음 도라지나물 배추김치 (538kcal)	호랑이콩*흑미밥 소고기무웃국 뽈락구이 시금치나물 감자샐러드 배추김치 (533kcal)	서리태*흑미밥 바지락국 동태전 양배추볶음 상추무침 깍두기 (645kcal)	흑미밥 황태두부국 가자미조림 얼갈이된장나물 무나물 배추김치 (556kcal)	렌틸콩밥 한우곰탕 오징어부추전 숙주나물 양파지 배추김치 (615kcal)
저녁 식단	흑미밥 시래기된장국 소고기그린빈스볶음 감자조림 콩자반 포기김치 (625kcal)	비빔밥 배추된장국 제주감귤 물김치 (520kcal)	흑미밥 순두부달걀탕 해물동그랑땡 가지양념찜 김치볶음 물김치 (450kcal)	렌틸*흑미밥 우거지해장국 장조림 감자채볶음 호박*새우젓지짐 배추김치 (526kcal)	볶음밥 얼갈이된장국 달걀찜 두부조림 물김치 배추김치 (491kcal)	카레라이스 미니돈까스 배추김치 샤인머스켓 (597kcal)
오전 간식	단호박*귀리죽	단팥죽	흑임자죽	녹두죽	단호박죽	버섯스프
오후 간식	찐달걀+야쿠르트	감자송편	대봉감	바나나	찐고구마	
구분	월(12.08)	화(12.09)	수(12.10)	목(12.11)	금(12.12)	토(12.13)
점심 식단	렌틸콩밥 사골우거지된장국 꽁치구이 무나물 오이*배추겉절이 포기김치 (499kcal)	완두콩*흑미밥 콩나물국 버섯불고기 과일샐러드 얼갈이된장나물 포기김치 (676kcal)	호랑이콩*흑미밥 오징어무웃국 동태전 시금치나물 우엉조림 포기김치 (503kcal)	서리태*흑미밥 두부*청국장찌개 닭봉조림 후랑크야채볶음 청경채찜*양념장 포기김치 (487kcal)	흑미밥 김치콩나물국 가자미구이 방풍나물 치커리유자청무침 포기김치 (547kcal)	렌틸콩밥 닭곰탕 양파지 얼갈이된장나물 버섯들깨볶음 포기김치 (513kcal)
저녁 식단	취나물밥 무웃국 코다리조림 콩나물 물김치 배추김치 (749kcal)	비빔밥 다시마무국 제주감귤 배추김치 (436kcal)	흑미밥 달걀*부추탕 해물동그랑땡 브로콜리흑임자무침 완두콩조림 배추김치 (694kcal)	유부초밥 오뎅국 오이*양파버물이 단무지무침 요플레 포기김치 (532kcal)	볶음밥 김치콩나물국 달걀찜 방풍나물 물파래무무침 포기김치 (451kcal)	고구마*흑미밥 부추*바지락탕 새우*마늘쫑볶음 두부조림 얼갈이된장나물 포기김치 (607kcal)
오전 간식	단호박*귀리죽	단팥죽	흑임자죽	녹두죽	단호박죽	옥수수스프
오후 간식	찐달걀+야쿠르트	치즈케익	찐감자+옥수수차	바나나	모듬과일	

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

구분	월(12.15)	화(12.16)	수(12.17)	목(12.18)	금(12.19)	토(12.20)
점심 식단	렌틸콩밥 소고기무웃국 오징어*새우볶음 야채*과일샐러드 열무나물 배추김치 (499kcal)	완두콩*흑미밥 김치*콩나물국 수육 마늘*새우젓 양배추찜 배추김치 (529kcal)	렌틸*흑미밥 미역국 뽈락조림 도라지나물 오이*양파버물 배추김치 (488kcal)	서리태*흑미밥 청국장 생선까스 우엉조림 봄동나물 배추김치 (782kcal)	흑미밥 들깨무웃국 소고기수육 알배기배추찜 겨자냉채 배추김치 (553kcal)	렌틸콩밥 바지락국 두부두루치기 시금치나물 숙주나물 볶은김치 (564kcal)
저녁 식단	흑미잡곡밥 새우젓두부찌개 치킨너겟 쑥갓나물 콩자반 배추김치 (611kcal)	렌틸콩밥 오뎅국 해물완자전 시금치나물 마늘*오징어젓 배추김치 (669kcal)	카레라이스 미니돈까스 무생채 배추김치 (513kcal)	흑미잡곡밥 우거지해장국 돈민찌 동그랑땡 콩나물 얼갈이겉절이 배추김치 (474kcal)	잡곡밥 미소시루 생선까스 양배추샐러드 제주감귤 배추김치 (628kcal)	비빔밥 달걀탕 샤인머스켓 배추김치 (555kcal)
오전 간식	단호박*귀리죽	단팥죽	흑임자죽	녹두죽	단호박죽	옥수수스프
오후 간식	찐달걀+야쿠르트	제주감귤	찐고구마	바나나	요플레	
구분	월(12.22)	화(12.23)	수(12.24)	목(12.25)	금(12.26)	토(12.27)
점심 식단	렌틸콩밥 한우곰탕 방풍나물 풋고추*오징어젓 깍두기 배추김치 (665kcal)	완두콩*흑미밥 김치콩나물국 코다리조림 감자샐러드 무짠지채무침 배추김치 (455kcal)	렌틸*흑미밥 사골우거지된장국 꽁치구이 우엉조림 미역초무침 배추김치 (532kcal)	렌틸콩밥 미역국 버섯불고기 오이무침 단호박샐러드 배추김치 (624kcal)	흑미잡곡밥 콩나물국 훈제오리*부추볶음 감자조림 양배추찜 배추김치 (484kcal)	렌틸콩밥 오징어무웃국 떡갈비구이 취나물볶음 야채샐러드 배추김치 (675kcal)
저녁 식단	흑미잡곡밥 새우젓두부찌개 치킨너겟 무우나물 치커리유자청무침 배추김치 (599kcal)	렌틸콩밥 유부탕 돈육목살불고기 브로콜리*초고추장 콩자반 배추김치 (576kcal)	흑미잡곡밥 얼갈이된장국 닭갈비 우엉조림 배추볶음 배추김치 (399kcal)	해물짜장*볶음밥 달걀탕 군만두 단무지 야쿠르트 배추김치 (582kcal)	렌틸*흑미잡곡밥 들깨순두부찌개 멸치볶음 물파래무무침 배추나물 배추김치 (434kcal)	비빔밥 달걀탕 배추김치 제주감귤 (560kcal)
오전 간식	동지팥죽	단호박*귀리죽	흑임자죽	녹두죽	단호박죽	양송이스프
오후 간식	검은콩두유	제주감귤	찐고구마	바나나	요플레	

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

구분	월(12.29)	화(12.30)	수(12.31)			
점심 식단	렌틸콩밥 황태콩나물국 수육 양배추찜*쌈장 새우젓*오이고추무침 배추김치 (530kcal)	완두콩*흑미밥 콩비지백탕 가자미구이 가지나물 얼갈이나물 배추김치 (580kcal)	렌틸콩*흑미밥 소고기무웃국 꽁치구이 호박전 양배추샐러드 배추김치 (504kcal)			
저녁 식단	잡곡밥 어묵국 달걀찜 숙주나물 시금치나물 포기김치 (536kcal)	잡곡밥 어묵국 안동찜닭 부추겉절이 청포묵미나리무침 포기김치 (471kcal)	렌틸콩*흑미밥 잔치국수 오징어*부추전 양파지 샤인머스켓 포기김치 (582kcal)			
오전 간식	단호박*귀리죽	단팥죽	흑임자죽			
오후 간식	우유+쌀과자	감자송편+생강차	요플레(블루베리)			

※ 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.