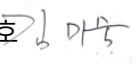


2025년 12월 식단표

영양사	김미숙
제38048호 	

일 자		12월 1일 (월)	12월 2일 (화)	12월 3일 (수)	12월 4일 (목)	12월 5일 (금)	12월 6일 (토)
아침간식		야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
중식		백미밥 비지찌게 돈육불고기 파래무생채 어묵야채볶음 배추김치	백미밥 배추된장국 제육볶음 느타리버섯볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 오징어묵국 마파두부 토란나물 호박볶음 배추김치	백미밥 근대된장국 돈육짜장 얼갈이나물 단무지 배추김치	백미밥 어묵국 간장불고기 가지볶음 제철나물 배추김치	백미밥 미역국 돈육김치찜 도토리묵무침 무나물 배추김치
석식		백미밥 콩나물국 생선가스/소스 감자채볶음 열무나물 배추김치	백미밥 미소장국 생선조림 고사리나물 두부숙갓무침 배추김치	백미밥 계란국 찜닭 봄동무침 도토리묵무침 배추김치	백미밥 청국장 민대구조림 제철나물 천사채샐러드 배추김치	백미밥 김치국 닭살야채볶음 콩나물 시래기지짐 배추김치	백미밥 채개장 떡갈비야채조림 파래무생채 제철나물 배추김치
오후간식		두유	감자또는 고구마	과일음료	비피더스	요플레	두유
일 자	12월 7일 (일)	12월 8일 (월)	12월 9일 (화)	12월 10일 (수)	12월 11일 (목)	12월 12일 (금)	12월 13일 (토)
아침간식		야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
중식		백미밥 맑은순두부국 돈육불고기 감자채볶음 샐러드 배추김치	백미밥 청국장 닭살카레 무파래무침 토란나물 배추김치	백미밥 소고기미역국 불고기 한식잡채 들깨무나물 배추김치	백미밥 콩나물김치국 마파두부 시래기지짐 제철나물 배추김치	백미밥 비지찌개 간장불고기 호박볶음 천사채샐러드 배추김치	백미밥 오징어묵국 돈육불고기 얼갈이나물 제철나물 배추김치
석식		백미밥 콩나물국 야채찜닭	백미밥 근대된장국 생선가스/소스	백미밥 북어무국 돈육김치찜	백미밥 시금치된장국 생선조림	백미밥 감자국 돈육짜장	백미밥 우거지국 동그랑땡조림

		고사리나물 숙주나물 배추김치	두부조림 제철나물 배추김치	상추,치커리무침 어묵양파볶음 배추김치	버섯야채볶음 열무나물 배추김치	무생채 제철나물 배추김치	도토리묵무침 제철나물 배추김치
오후간식		두유	감자또는 고구마	과일음료	비피더스	요플레	과일음료
일 자	12월 14일 (일)	12월 15일 (월)	12월 16일 (화)	12월 17일 (수)	12월 18일 (목)	12월 19일 (금)	12월 20일 (토)
아침간식		야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
중점		백미밥 오징어묵국 닭살카레 열무나물 제철나물 배추김치	백미밥 청국장 돈육불고기 고사리나물 숙주나물 배추김치	백미밥 미역국 마파두부 시레기지짐 제철나물 배추김치	백미밥 김치콩나물국 닭살야채볶음 토란나물 상추,치커리무침 배추김치	백미밥 맑은순두부국 제육볶음 오이무침 감자채볶음 배추김치	백미밥 근대된장국 간장불고기 얼갈이나물 무조림 배추김치
석점		백미밥 비지찌개 돈육불고기 청포묵무침 가지나물 배추김치	백미밥 아욱국 민대구조림 어묵야채볶음 제철나물 배추김치	백미밥 호박새우젓국 생선가스/소스 무파래무침 버섯볶음 배추김치	백미밥 미소유부장국 돈육짜장 단무지 제철나물 배추김치	백미밥 채개장 생선조림 봄동무침 썩갓두부무침 배추김치	백미밥 비지국 야채찜닭 실곤약야채무침 제철나물 배추김치
오후간식		두유	감자또는 고구마	과일음료	비피더스	요플레	과일음료
일 자	12월 21일 (일)	12월 22일 (월)	12월 23일 (화)	12월 24일 (수)	12월 25일 (목)	12월 26일 (금)	12월 27일 (토)
아침간식		야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
중점		백미밥 순두부국 제육볶음 호박볶음 열무나물	백미밥 근대된장국 돈육짜장 어묵양파볶음 무생채	백미밥 미소장국 닭살야채볶음 오이무침 천사채샐러드	백미밥 비지찌개 돈육불고기 상추,치커리무침 감자채볶음	백미밥 청국장 마파두부 얼갈이나물 고사리나물	백미밥 미역국 간장불고기 제철나물 청포묵무침

		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
석식		백미밥 미역국 민대구조림 느타리버섯볶음 제철나물 배추김치	백미밥 감자양파국 닭살야채볶음 도토리묵무침 제철나물 배추김치	백미밥 배추된장국 생선가스/소스 토란나물 제철나물 배추김치	백미밥 오징어무국 닭볶음 가지볶음 두부조림 배추김치	백미밥 맑은순두부무국 돈육김치찜 콩나물 청경채나물 배추김치	백미밥 배추된장국 닭살카레 오이무침 제철나물 배추김치
오후간식		두유	감자또는 고구마	과일음료	비피더스	요플레	과일음료
일 자	12월 28일 (일)	12월 29일 (월)	12월 30일 (화)	12월 31일 (수)			
아침간식		야채죽	야채죽	야채죽			
중식		백미밥 비지찌게 돈육짜장 오이무침 토란나물 배추김치	백미밥 배추된장국 돈육불고기 도토리묵무침 어묵양파볶음 배추김치	백미밥 오징어묵국 마파두부 느타리버섯볶음 열무나물 배추김치			
석식		백미밥 콩나물국 생선조림 봄동무침 비엔나야채볶음 배추김치	백미밥 미소장국 닭볶음 콩나물 제철나물 배추김치	백미밥 계란국 민대구조림 가이나물 제철나물 배추김치			
오후간식		두유	감자또는 고구마	과일음료			

* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

영양사: 김미숙

* **상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.**

* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살(브라질산), 닭볶음, 탕육(국내산), 오리주물럭육(국내산),

훈제요리(중국산), 고등어자반(국내산), 콩치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민짜,채(국내산)장조림용(미국산)
베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산),오징어젓갈(오징어-수입산)