

♡ 2024. 12월 식 단 표 ♡

(열량 : 1,800~2,000kcal)

구 분	12.02 (월)	12.03 (화)	12.04 (수)	12.05 (목)	12.06 (금)	12.07 (토)
정성이 가득한 점심	백미밥 얼갈이된장국 수육 모듬쌈/쌈장 유채나물 김치	백미밥 어묵국 차돌박이숙주볶음 치커리무침 열무나물 김치	오므라이스 미소장국 새우튀김 양상추샐러드 키위D 김치	백미밥 버섯들깨국 돈육두루치기 파래무침 데친쪽파무침 김치	백미밥 콩비지찌개 연양식불고기 청경채무침 파리고추찜 김치	백미밥 알곤이맑은국 두부강정 고사리나물 얼갈이나물 김치
맛있는 간식	과배기, 우유	키위	기정떡, 둥굴레차	바나나	치즈스틱	사과
사랑이 담긴 저녁	백미밥 팽이맑은국 가자미순살구이 감자조림 비름나물 김치	백미밥 닭곰탕 잔멸치볶음 메밀전 호박나물 김치	백미밥 순두부국 다진소고기볶음 맛김구이 세발나물무침 김치	백미밥 근대된장국 참치김치볶음 분홍소세지전 공심채볶음 참나물무침	백미밥 감자수제비 고등어시래기조림 시금치나물 부지갱이나물 김치	-
구 분	12.09 (월)	12.10 (화)	12.11 (수)	12.12 (목)	12.13 (금)	12.14 (토)
정성이 가득한 점심	백미밥 사골대파국 구운어묵볶음 파래전 유채나물 김치	백미밥 콩나물국 콩치육은지찜 잡채 곤드레나물 김치	잔치국수 추가밥 건새우볶음 얼갈이나물 김치	백미밥 김치국 소불고기 마카로니콘샐러드 호박나물 김치	백미밥 근대된장국 순살치킨 양배추샐러드/케첩마 요 시금치나물 김치	백미밥 미역국 제육볶음 치커리무침 부지갱이나물 김치
맛있는 간식	키위	찐빵, 보리차	사과	카스텔라, 두유	바나나	
사랑이 담긴 저녁	백미밥 무채국 순살닭볶음탕 마늘종지무침 시래기나물 김치	백미밥 시금치된장국 육전 부추양파채무침 취나물 김치	백미밥 유부국 다진돈육볶음 가지나물 파리고추볶음 김치	백미밥 청국장찌개 미트볼조림 브로컬리숙회/초장 공심채볶음 김치	백미밥 돈등뼈우거지탕 경상도식배추전 우영채볶음 파래무침 김치	-
구 분	12.16 (월)	12.17 (화)	12.18 (수)	12.19 (목)	12.20 (금)	12.21 (토)
정성이 가득한 점심	백미밥 알곤이맑은국 한방사태찜 시금치나물 오복채들기름무침 김치	백미밥 시래기된장국 차돌박이숙주볶음 호박오가리나물 고들빼기무침 김치	굴영양밥/양념장 무채국 버섯탕수 치커리사과무침 김치	백미밥 물만두국 돈육두루치기 쌈다시마/초장 참나물 김치	백미밥 얼갈이된장국 꾸꾸미볶음 감자조림 부추무침 김치	백미밥 팽이맑은국 닭갈비 모듬쌈/쌈장 열무나물 김치
맛있는 간식	과배기, 우유	키위	기정떡, 둥굴레차	바나나	치즈스틱	사과
사랑이 담긴 저녁	백미밥 아욱된장국 해물완자전 표고버섯볶음 곤드레나물 김치	백미밥 감자옹심이국 다진돈육볶음 연근조림 근대나물 김치	백미밥 미역국 닭안심살볶음 고사리나물 콩나물무침 김치	백미밥 시금치된장국 생선까스/타르타르 양상추마늘소스무 침 비름나물 김치	백미밥 어묵국 소고기장조림 청포묵무침 시래기된장지침 김치	-

구 분	12.23 (월)	12.24 (화)	12.25 (수)	12.26 (목)	12.27 (금)	12.28 (토)
정성이 가득한 점심	백미밥 사골대파국 맛살볶음 우육무침 얼갈이나물 김치	백미밥 청국장찌개 동태포전 고사리나물 참나물 김치	김가루비빔밥 크림수프 함박스테이크 모듬버섯구이 양상추샐러드/ 흑임자O 단무지무침	백미밥 콩나물국 대패삼겹대파채볶음 파래무침 숙갓나물 김치	백미밥 아욱된장국 콩치시래기조림 다진김치전 호박나물 김치	백미밥 황태무국 삼색계란찜 소세지야채볶음 고춧잎무침 김치
맛있는 간식	배	미니핫도그, 우유	바나나	찐빵, 둥굴레차	사과	카스텔라, 두유
사랑이 담긴 저녁	백미밥 팽이맑은국 순살닭볶음탕 도라지볶음 브로컬리숙회/초장 김치	백미밥 배추된장국 소불고기 모듬쌈/쌈장 얼무나물 김치	백미밥 부대찌개 두부구이 우영채볶음 청경채무침 김치	백미밥 감자양파국 낙지볶음 파리고추찜 유채나물 김치	꼬치어묵우동 추가밥 동그랑땡 세발나물유자청 무침 단무지	-
구 분	12.30 (월)	12.31 (화)				
정성이 가득한 점심	백미밥 근대된장국 훈제오리구이 감자조림 숙갓나물 김치	백미밥 초당순두부국/양념장 코다리조림 시금치나물 양배추채볶음 김치				
맛있는 간식	기정떡, 보리차	바나나				
사랑이 담긴 저녁	백미밥 팽이맑은국 돈육야채볶음 파래무침 곤드레나물 김치	백미밥 애호박돈육고추장찌개 백순대깻잎볶음 치커리무침 김치				
구 분						
정성이 가득한 점심						
맛있는 간식						
사랑이 담긴 저녁						



※ 이 식단내용은 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. - 유경노인복지센터 주간보호



(돼지고기, 닭고기, 쌀, 배추 - 국내산)