

♡ 2025. 01월 식 단 표 ♡

(열량 : 1,800~2,000kcal)

구 분			01.01 (수)	01.02 (목)	01.03 (금)	01.04 (토)
정성이 가득한 점심			백미밥 매생이떡국 돈육피망채볶음 도라지볶음 부추무침 김치	백미밥 배추된장국 소고기장조림 청포묵무침 부지깁이나물 김치	백미밥 콩나물국 제육볶음 모듬쌈/쌈장 얼무나물 김치	백미밥 감자옹심이국 간풍새우 양상추마늘소스무침 애호박나물 김치
맛있는 간식			호빵 우유	감	약과 동굴레차	배
사랑이 담긴 저녁			백미밥 시래기된장국 안동찜닭 숙주당근채무침 상추무침 김치	백미밥 홍합밥 두부조림 가지나물 알마늘지무침 김치	백미밥 사골대파국 꾸꾸미숙회/초장 부추전 얼갈이나물 김치	백미밥 아욱된장국 차돌박이양념볶음 무나물 짜리고추찜 김치
구 분	01.06 (월)	01.07 (화)	01.08 (수)	01.09 (목)	01.10 (금)	01.11 (토)
정성이 가득한 점심	백미밥 미역국 다진소고기볶음 도라지볶음 부추무침 김치	백미밥 월동추된장국 대패삼겹구이 모듬쌈/쌈장 근대나물 김치	꼬치어묵우동 추가밥 미니돈까스 양상추마늘소스무침 김치	백미밥 순두부국 고등어시래기조림 세발나물무침 짜리고추볶음 김치	백미밥 시금치된장국 탕수육 도토리묵무침 참나물 김치	백미밥 닭곰탕 두부조림 미역초장무침 곤드레나물 김치
맛있는 간식	딸기	찐빵 보리차	바나나	카스텔라 두유	사과	한과 동굴레차
사랑이 담긴 저녁	백미밥 배추된장국 콩치조림 잡채 숙갓나물 김치	백미밥 육개장 건새우볶음 감자채전 시금치나물 김치	백미밥 황태해장국 소고기청경채볶음 호박나물 파래무침 김치	백미밥 근대된장국 오리주물럭 깻잎날치알쌈 양배추볶음 김치	백미밥 들깨수제비국 유부맛살무침 버섯곤약조림 유채나물 김치	백미밥 김치콩나물국 동태포전 궁채볶음 얼무나물 김치
구 분	01.13 (월)	01.14 (화)	01.15 (수)	01.16 (목)	01.17 (금)	01.18 (토)
정성이 가득한 점심	백미밥 대구지리탕 소세지야채볶음 쥬키니호박채전 콩나물무침 김치	백미밥 감자양파국 수육 모듬쌈/쌈장 취나물 김치	백미밥 미소장국 돈육카레소스 삼색야채튀김 치커리무침 김치	백미밥 배추된장국 소불고기 깻잎지 참나물무침 김치	백미밥 콩비지찌개 참치김치볶음 계란찜 브로콜리볶음 돌나물김치	백미밥 옹심이국 다진돈육볶음 미니새송이조림 유채나물 김치
맛있는 간식	과배기 우유	딸기	기정떡 동굴레차	바나나	치즈스틱	사과
사랑이 담긴 저녁	백미밥 무채국 안동찜닭 잔멸치볶음 달래무침 김치	백미밥 얼갈이된장국 갈치순살구이 건가지볶음 청경채무침 김치	백미밥 황태우국 동그랑땡 실곤약무침 방풍나물 김치	백미밥 팽이맑은국 낙지볶음 청푸묵무침 상추무침 김치	백미밥 순대국밥 메밀전병 야채스틱/쌈장 부추양파무침 김치	백미밥 월동추된장국 우삼겹숙주볶음 시래기나물 양상추마늘소스무침 김치

구 분	01.20 (월)	01.21 (화)	01.22 (수)	01.23 (목)	01.24 (금)	01.25 (토)
정성이 가득한 점심	백미밥 홍합탕 버섯탕수 햄감자조림 오이양파무침 김치	백미밥 아욱된장국 돈사태무조림 호박오가리나물 물미역무침 김치	사골칼국수 추가밥 굴숙회/양념장 숙갓나물 김치	백미밥 초당순두부국 다진소고기볶음 다진김치전 양상추마늘소스무침 김치	백미밥 애호박고추장국 생선까스/타르타르S 도토리묵무침 청경채무침 김치	백미밥 월동추된장국 제육볶음 모듬쌈/쌈장 숙주나물 김치
맛있는 간식	배	카스텔라 우유	바나나	호빵 동글레차	딸기	잼샌드위치 두유
사랑이 담긴 저녁	백미밥 청국장찌개 고등어구이 잡채 쪽파양념무침 김치	백미밥 알곤이맑은국 육전 부추나물 얼갈이나물 김치	백미밥 시래기된장국 순살치킨 양배추샐러드/ 케요네즈 취나물 김치	백미밥 부대찌개 새우살야채볶음 가지두반장볶음 세발나물무침 김치	백미밥 미역국 대패삼겹두루치기 알마늘지무침 치커리무침 김치	백미밥 팽이맑은국 열기양념찜 궁채볶음 참나물 김치
구 분	01.27 (월)	01.28 (화)	01.29 (수)	01.30 (목)	01.31 (금)	
정성이 가득한 점심	백미밥 근대된장국 돈육불고기 월동추무침 오복채들기름무침 김치	백미밥 미역국 미트볼조림 데친쪽파무침 곤드레나물 김치	- 설날연휴 -	- 설날연휴 -	백미밥 조갯살맑은국 순살닭볶음탕 콩나물무침 치커리사과무침 김치	
맛있는 간식	기정떡 보리차	바나나			키스텔라 동글레차	
사랑이 담긴 저녁	백미밥 명란숙갓국 소세지야채볶음 데친알배추무침 부지갱이나물 김치	백미밥 콩나물국 꾸꾸미볶음 감자조림 시래기나물 김치			백미밥 순두부국 돈앞다리살김치찜 부추전 곤드레나물 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)