

식단표

2025년 12월

가족재가노인복지센터

구분	월(12.01)	화(12.02)	수(12.03)	목(12.04)	금(12.05)	토(12.06)
점심 식단	잡곡밥 황태무국 돈육감자조림 동부묵무침 열무겉절이 김치 소고기야채죽 (655kcal)	잡곡밥 된장국 김치참치볶음 브로콜리흑임자무침 썩갠두부버무리 김치 소라야채죽 (711kcal)	잡곡밥 다시마채무국 고등어조림 콩나물무침 락교무침 김치 깨죽 (659kcal)	잡곡밥 사골감자국 들깨돈불고기 도토리묵무침 얼갈이나물 김치 흑임자죽 (682kcal)	잡곡밥 된장국 오징어짬뽕볶음 수제장아찌 숙주나물 김치 새우야채죽 (692kcal)	잡곡밥 호박버섯국 닭강정 양배추샐러드 미역줄기볶음 김치 버섯야채죽 (703kcal)
오전 간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식	와플/요구르트	화이트하임/주스	초코파이/요구르트	과일푸딩	크라운산도/주스	오곡롤/두유
구분	월(12.08)	화(12.09)	수(12.10)	목(12.11)	금(12.12)	토(12.13)
점심 식단	잡곡밥 콩나물국 김치제육볶음 치커리무침 파래무무침 김치 소고기야채죽 (685kcal)	잡곡밥 우동장국 야채카레 멕시코샐러드 청경채겉절이 김치 소라야채죽 (712kcal)	잡곡밥 미역국 버섯우물고기 청포묵야채무침 해파리냉채 김치 새우야채죽 (670kcal)	잡곡밥 소고기무국 닭볶음탕 콘샐러드 오이지무침 김치 깨죽 (638kcal)	잡곡밥 청국장 삼치구이 봄동겉절이 숙주나물 김치 소라야채죽 (649kcal)	잡곡밥 된장국 베이컨그린빈볶음 새송이야채볶음 수제피클 김치 버섯야채죽 (692kcal)
오전 간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식	찰떡쿠키/요구르트	빈츠/주스	카스타드/요구르트	다이제썬/요구르트	누네피네/주스	보리과자/두유
구분	월(12.15)	화(12.16)	수(12.17)	목(12.18)	금(12.19)	토(12.20)
점심 식단	잡곡밥 된장국 참치야채볶음 참나물무침 양념깻잎지 김치 닭야채죽 (645kcal)	잡곡밥 북어무국 들깨돈불고기 새송이볶음 돌나물무침 김치 깨죽 (692kcal)	잡곡밥 미역국 떡갈비파인애플조림 양배추샐러드 청경채겉절이 김치 소라야채죽 (700kcal)	잡곡밥 된장국 동태무조림 치커리무침 콩나물무침 김치 흑임자죽 (658kcal)	잡곡밥 미역국 소고기버섯소스 매콤감자조림 열무겉절이 김치 새우야채죽 (711kcal)	잡곡밥 유부장국 닭곤약조림 브로콜리참깨무침 파채무무침 김치 버섯야채죽 (639kcal)
오전 간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식	오예스/요구르트	빅파이/주스	후레쉬베리/요구르트	과일푸딩	야채크래커/주스	후렌치파이/두유
구분	월(12.22)	화(12.23)	수(12.24)	목(12.25)	금(12.26)	토(12.27)
점심 식단	잡곡밥 콩가루배추국 버섯불고기 콩조림 청경채겉절이 김치 팔죽 (682kcal)	잡곡밥 된장국 계란후라이+약고추장 콩나물무침 호박나물 김치 소라야채죽 (702kcal)	잡곡밥 우거지해장국 두부볶음 한식잡채 궁채장아찌 김치 깨죽 (662kcal)	잡곡밥 우동장국 함박스테이크 콘샐러드 실곤약야채무침 김치 흑임자죽 (709kcal)	잡곡밥 들깨버섯국 육우떡볶이 도토리묵무침 얼갈이나물 김치 새우야채죽 (655kcal)	잡곡밥 된장국 제육볶음 연근조림 치커리무침 김치 버섯야채죽 (638kcal)
오전 간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식	그랑셀사과/요구르트	에이스/주스	미니롤케익/요구르트	초코파이/요구르트	버터링/주스	밤만쥬/두유

구분	월(12.29)	화(12.30)	수(12.31)			
점심 식단	잡곡밥 김치콩나물국 짜장소스 단무지무침 가지볶음 김치 소고기야채죽 (720kcal)	잡곡밥 맑은파개장 야채계란찜 땅콩조림 청경채나물 김치 소라야채죽 (653kcal)	잡곡밥 시래기국 숯불맛불고기 봄동겉절이 숙주나물 김치 깨죽 (685kcal)			
오전 간식	요플레	요플레	요플레			
오후 간식	다이제썬/요구르트	촉촉한쿠키/주스	미니도넛/요구르트			

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표