

식단표

2025.11.30 ~ 2025.12.06

행복드림주야간보호

구분	월(12.01)	화(12.02)	수(12.03)	목(12.04)	금(12.05)	토(12.06)
점심식단	잡곡밥 소고기미역국 한식잡채 감자곤약조림 브로콜리/초장 들기름김치볶음 감자죽 (684kcal)	잡곡밥 호박감자고추장찌개 삼치무조림 민짜김치전 진미채맛살무침 김치 게맛살죽 (668kcal)	잡곡밥 어묵탕 돈육김치볶음 마카로니콘샐러드 호박새우젓볶음 김자반 양배추죽 (660kcal)	잡곡밥 소고기미역국 해물콩나물찜 청경채새송이볶음 톳두부무침 김치 두부죽 (691kcal)	잡곡밥 유채된장국 제육볶음 도토리묵참나물겉절이 미역줄기볶음 김치 당근죽 (683kcal)	잡곡밥 유부김치국 민물새우무조림 소고기가지굴소스볶음 얼갈이겉절이 김치 가지죽 (679kcal)
저녁식단	잡곡밥 청국장찌개 멸치브로콜리조림 우유계란찜 얼갈이나물 김치 계란죽 (642kcal)	잡곡밥 들깨버섯탕 고기완자조림 숙주나물 시래기된장지짐 김치 단호박찹쌀죽 (629kcal)	잡곡밥 부추계란국 돈까스/소스 연근조림 열무나물 김치 녹두죽 (612kcal)	잡곡밥 홍합살뭇국 떡갈비구이 토란대들깨볶음 가지나물 김치 흑임자죽 (653kcal)	잡곡밥 맑은 콩나물국 닭살피망볶음 고사리볶음 오이양파무침 김치 닭죽 (610kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 간장돈불고기 애호박전 무생채 들기름김치볶음 호박죽 (623kcal)
오후간식	고구마맛탕/요구르트	굴	요플레	롤케익/과일주스	약과/매실차	편빵/요구르트

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

※ 원산지 표시 : 소고기:호주산,돈육:국산,칠레산, 닭:국산,김치:중국산 등 게시판을 참조해 주시기 바랍니다

※ 노인1일평균 영양 권장량 열량(1600~2000kcal)당질(240~300g)단백질(7~80g)지질(15~30%)수분(1.8~2리터)

(주)웰푸드 : 김혜숙영양사