

식단표

2025.12.07 ~ 2025.12.13

행복드림주야간보호

구분	월(12.08)	화(12.09)	수(12.10)	목(12.11)	금(12.12)	토(12.13)
점심 식단	잡곡밥 부추물만두국 돈육짜장소스 실곤약아채초무침 숙주나물무침 김치 오이죽 (684kcal)	잡곡밥 감자양파국 제육볶음 양배추찜/쌈장 물파래무침 김치 양배추죽 (668kcal)	잡곡밥 소고기미역국 한식잡채 청포묵김무침 콩나물볶음 들기름김치볶음 당근죽 (660kcal)	잡곡밥 부추계란국 안동찜닭 브로콜리두부무침 미역줄기볶음 김치 두부죽 (691kcal)	잡곡밥 홍합살묵국 돈육김치볶음 새우살호박볶음 옥수수콘계란찜 김자반/구운김 새우살죽 (683kcal)	잡곡밥 아욱된장국 버섯소불고기 무생채 참나물무침 김치 버섯죽 (679kcal)
저녁 식단	잡곡밥 유부김치국 닭살감자조림 호박새우젓볶음 도토리묵/양념장 김치 호박죽 (642kcal)	잡곡밥 사골배춧국 코다리무조림 청경채느타리볶음 김자반 김치 가지죽 (629kcal)	잡곡밥 열무된장국 동태살전 고사리볶음 무생채 김치 동태살죽 (612kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 훈제오리아채볶음 오이나물 단무지무침 김치 오이죽 (653kcal)	잡곡밥 들깨무채국 메추리알곤약조림 어묵볶음 양념깻잎지 김치 계란죽 (610kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 너비아니구이 감자조림 숙주나물무침 들기름김치볶음 감자죽 (623kcal)
오후 간식	바나나	찐고구마/요구르트	증편/유자차	붕어빵/매실차	요플레	핫도그/과일주스

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

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

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

(주)웰푸드 : 김혜숙영양사