

식단표

2025.12.21 ~ 2025.12.27

행복드림주아간보호

구분	월(12.22)	화(12.23)	수(12.24)	목(12.25)	금(12.26)	토(12.27)
점심식단	<동지특식>팔죽 시래기된장국 도토리묵상추무침 들깨무나물 브로콜리숙회/초장 나박감치 호박죽 (684kcal)	잡곡밥 썩갠어묵국 감자닭볶음탕 두부구이/양념장 콩나물무침 김치 두부죽 (668kcal)	잡곡밥 해물짬뽕탕 표고버섯탕수/소스 새우살호박볶음 단무지무침 김치 계란죽 (660kcal)	잡곡밥 소고기미역국 한식잡채 연근조림 숙주맛살무침 김치 연근죽 (691kcal)	잡곡밥 안 매운 육개장 민짜가지청경채볶음 과일샐러드 김자반/구운김 들기름김치볶음 소고기죽 (683kcal)	잡곡밥 북엇국 표고버섯불고기 야채계란찜 가지나물 김치 당근죽 (679kcal)
저녁식단	잡곡밥 계란파국 가자미구이 도라지채볶음 청경채나물 김치 가지죽 (642kcal)	잡곡밥 아욱된장국 미트볼피망볶음 무생채 숙주나물 김치 새우살죽 (629kcal)	잡곡밥 콩나물김치국 돈육야채볶음 토란대들깨볶음 열무나물 김치 들깨죽 (612kcal)	잡곡밥 홍합살뭇국 고기완자조림 새송이피망볶음 시래기나물 김치 새송이버섯죽 (653kcal)	잡곡밥 청국장찌개 메추리알곤약조림 오이양파무침 콩나물무침 김치 오이죽 (610kcal)	잡곡밥 감자호박고추장찌개 돈까스/소스 두부양념조림 고사리볶음 김치 녹두죽 (623kcal)
오후간식	편빵/매실차	초코파이/요구르트	요플레	컵케익/과일주스	편고구마/식혜	붕어빵/유자차

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

(주)웰푸드 : 김혜숙영양사