

식단표

2025.12.28 ~ 2026.01.03

행복드림주야간보호

구분	월(12.29)	화(12.30)	수(12.31)	목(01.01)	금(01.02)	토(01.03)
점심식단	잡곡밥 홍합살뭇국 닭볶음탕 튀긴 만두 실곤약야채초무침 김치 오이죽 (684kcal)	잡곡밥 우거지감자탕 어묵볶음 톳두부무침 콩나물무침 깍두기 두부죽 (668kcal)	잡곡밥 감자미역국 해물콩나물찜 도라지볶음 물파래무침 김치 감자죽 (660kcal)	잡곡밥 사골떡국 청경채소불고기 묵곤약감자조림 숙주맛살무침 김치 감자죽 (691kcal)	잡곡밥 부추물만두국 제육볶음 양배추찜/쌈장 옥수수콘계란찜 들기름김치볶음 옥수수콘죽 (683kcal)	잡곡밥 닭뭇국 순대야채볶음 도라지오이초무침 미역줄기볶음 김치 닭죽 (679kcal)
저녁식단	잡곡밥 열무된장국 민물새우무조림 토란대들깨볶음 가지나물 김치 가지죽 (642kcal)	잡곡밥 유부김치국 미트볼브로콜리볶음 새송이버섯볶음 숙주나물 김치 브로콜리죽 (629kcal)	잡곡밥 북엇국 돈채버섯볶음 우유계란찜 열무나물 김치 계란죽 (612kcal)	잡곡밥 콩나물김치국 동태살전 얼갈이나물무침 무생채 김치 녹두죽 (653kcal)	잡곡밥 호박고추장찌개 멸치브로콜리볶음 미니새송이버섯 청포묵김무침 김치 새송이죽 (610kcal)	잡곡밥 유부장국 삼치무조림 고사리볶음 참나물무침 김치 들깨죽 (623kcal)
오후간식	핫도그/알로에주스	요플레	초코파이/요구르트	증편/유자차	찐단호박/매실차	크림스프/모닝빵

※ 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