

식단표

2026.01.11 ~ 2026.01.17

행복드림주야간보호

구분	월(01.12)	화(01.13)	수(01.14)	목(01.15)	금(01.16)	토(01.17)
점심 식단	잡곡밥 참치김치찌개 코다리무조림 새송이가지굴소스볶음 맛살오이겨자무침 김치 새송이버섯죽 (684kcal)	잡곡밥 잔치국수 돼지고기두루치지 메밀김치전병 참나물오이부추겉절이 이 김치 오이죽 (668kcal)	잡곡밥 동태탕 돈육곤약장조림 감자채볶음 물미역/초장 김치 감자죽 (660kcal)	잡곡밥 유부김치국 닭강정 숙주나물무침 봄동겉절이 무초절임 닭죽 (691kcal)	잡곡밥 소고기미역국 동그랑땡케첩조림 옥수수콘계란찜 호박새우젓볶음 김치 옥수수콘죽 (683kcal)	잡곡밥 청국장찌개 삼치무조림 만두튀김 실곤약야채초무침 들기름김치볶음 양배추죽 (679kcal)
저녁 식단	잡곡밥 콩나물김치국 치킨까스/소스 무생채 세발나물 김치 흑임자죽 (642kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 너비아니아채조림 청포묵감가루무침 얼갈이나물 김치 콩비지죽 (629kcal)	잡곡밥 우거지된장국 떡갈비구이 양배추나물 콩나물무침 김치 양배추죽 (612kcal)	잡곡밥 맑은 콩나물국 가자미카레구이 두부양념조림 열무나물 김치 두부죽 (653kcal)	잡곡밥 홍합살뭉국 돈까스/소스 감자조림 콩나물무침 김치 들깨죽 (610kcal)	잡곡밥 사골배춧국 동태살전 민씨가지볶음 무생채 김치 동태살죽 (623kcal)
오후 간식	붕어빵/요구르트	바나나	요플레	팥호빵/옥수수차	한과/대추차	요플레

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

(주)웰푸드 : 김혜숙영양사