

식단표

2026.01.25 ~ 2026.01.31

행복드림주야간보호

구분	월(01.26)	화(01.27)	수(01.28)	목(01.29)	금(01.30)	토(01.31)
점심 식단	잡곡밥 소고기미역국 한식잡채 두부양념조림 숙주맛살무침 김치 두부죽 (684kcal)	잡곡밥 아욱된장국 훈제오리야채볶음 감자채볶음 봄동오이부추겉절이 김치 감자죽 (668kcal)	잡곡밥 해물짬뽕탕 비엔나브로콜리볶음 야채계란말이 미역들깨초무침 김치 계란죽 (660kcal)	잡곡밥 부추물만두국 닭볶음탕 들깨무나물 야채어묵볶음 김치 닭죽 (691kcal)	잡곡밥 소고기미역국 한식잡채 목곤약연근조림 콩나물무침 김치 당근죽 (683kcal)	잡곡밥 썩갠어묵탕 코다리무조림 미역줄기볶음 우유계란찜 김치 양배추죽 (679kcal)
저녁 식단	잡곡밥 들깨버섯순두부탕 삼치구이 무생채 참나물 김치 녹두죽 (642kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 너비아니구이 죽순굴소스볶음 얼갈이나물 김치 죽순죽 (629kcal)	잡곡밥 열무된장국 돈채우어채조림 콩나물무침 양념깻잎지 들기름김치볶음 단호박찹쌀죽 (612kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 고기완자조림 미니새송이볶음 숙주나물 김치 새송이버섯죽 (653kcal)	잡곡밥 청국장찌개 민물새우무조림 두부구이/양념장 시래기나물 김치 브로콜리죽 (610kcal)	잡곡밥 바지락순두부탕 미트볼브로콜리볶음 깻잎양념찜 양배추나물 김치 흑임자죽 (623kcal)
오후 간식	롤케익/사과주스	한과/수정과	요플레	찐고구마/매실차	증편/감귤주스	글/쿠키

※ 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