

식단표

2026년 01월

효경주간보호센터

구분					목(01.01)	금(01.02)	토(01.03)
점심 식단						잡곡밥/보리밥 떡만두국 불고기야채볶음 죽순들깨나물 시금치나물 김치	찰밥 시래기국 호박나물 오리훈제 맛김 김치
저녁 식단						잡곡밥/보리밥 청국장찌개 코다리조림 계란찜 호박나물 물김치	
오전 간식						흑임자죽	영양죽
오후 간식						감자	과일
구분	일(01.04)	월(01.05)	화(01.06)	수(01.07)	목(01.08)	금(01.09)	토(01.10)
점심 식단		잡곡밥/보리밥 두부된장국 쇠고기버섯볶음 콩나물무침 오이채무침 김치	잡곡밥/보리밥 소고기미역국 잡채 양파장아찌 시금치무침 김치	잡곡밥/보리밥 콩나물국 마파두부 새우튀김 오이무침 김치	잡곡밥/보리밥 어묵탕 떡갈비 고사리나물 구운김 김치	잡곡밥/보리밥 황태미역국 돈육김치볶음 감자채게맛살볶음 유자사과샐러드 김치	잡곡밥/보리밥 감자들깨수제비 만두 가랏무침 백김치물김치 김치
저녁 식단		잡곡밥/보리밥 북어콩나물국 콩치조림 계란찜 상추나물 김치	잡곡밥/보리밥 청국장찌개 돈육볶음 계란찜 호박나물 김치	잡곡밥/보리밥 어묵국 갈치조림 쇠고기채버섯나물 쌈배추나물 김치	잡곡밥/보리밥 두부찌개 호박전 어묵볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥/보리밥 전복죽 토란대나물 얼갈이된장무침 물김치 김치	
오전 간식		마죽	쇠고기죽	옥수수죽	팥죽	흑임자죽	영양죽
오후 간식		과일	요플레	샌드위치	과일	감자	과일

구분	일(01.11)	월(01.12)	화(01.13)	수(01.14)	목(01.15)	금(01.16)	토(01.17)
점심 식단		잡곡밥/보리밥 동태동태탕 돼지갈비조림 청포묵무침 호박나물 김치	잡곡밥/보리밥 알탕 가자미조림 시금치나물 콩나물무침 김치	잡곡밥/보리밥 시래기국 모듬나물 민짜볶음 계란후라이 무우생채	잡곡밥/보리밥 해물된장국 온두부,돈육김치 볶음 버섯나물 마늘쫄볶음 김치	잡곡밥/보리밥 쇠고기미역국 떡갈비 고사리들깨나물 단무지무침 김치	잡곡밥/보리밥 감자된장국 소고기버섯볶음 가지양파볶음 풋고추된장무침 김치
저녁 식단		잡곡밥/보리밥 호박된장국 콩치조림 얼갈이된장무침 고구마샐러드 김치	잡곡밥/보리밥 고구마스프 샌드위치 번데기 피클 김치	잡곡밥/보리밥 바지락무우국 닭조림 도토리묵무침 상추나물 김치	잡곡밥/보리밥 청국장찌개 고등어조림 계란찜 호박나물 김치	잡곡밥/보리밥 바지락미역국 쇠고기양배추볶음 순대,초장 도토리묵무침 김치	
오전 간식		마죽	쇠고기죽	옥수수죽	팔죽	흑임자죽	영양죽
오후 간식		과일	요플레	샌드위치	과일	감자	과일
구분	일(01.18)	월(01.19)	화(01.20)	수(01.21)	목(01.22)	금(01.23)	토(01.24)
점심 식단		잡곡밥/보리밥 시래기국 돈육볶음 상추쌈 야채장아찌 김치	잡곡밥/보리밥 우령된장국 닭조림 도토리묵무침 파래무우초무침 김치	잡곡밥/보리밥 소고기무우국 소고기계란장조림 감자채볶음 물김치 김치	잡곡밥/보리밥 건새우미역국 떡갈비 가자미조림 양파장아찌 김치	잡곡밥/보리밥 등뼈탕 메추리알장조림 청포묵무침 깻잎지 김치	찰밥 시래기국 쇠고기불고기 호박나물 맛김 김치
저녁 식단		잡곡밥/보리밥 바지락콩나물국 떡갈비구이 감자채볶음 부추나물 김치	잡곡밥/보리밥 바지락미역국 콩치조림 부추전 콩나물무침 김치	잡곡밥/보리밥 청국장찌개 돈육볶음 돈육버섯나물 샐러드 김치	잡곡밥/보리밥 닭곰탕 돈육버섯장조림 청포묵무침 사과샐러드 김치	잡곡밥/보리밥 복어채국 콩치조림 오이나물 얼갈이무침 김치	
오전 간식		마죽	쇠고기죽	옥수수죽	팔죽	흑임자죽	영양죽
오후 간식		과일	요플레	샌드위치	과일	감자	과일

구분	일(01.25)	월(01.26)	화(01.27)	수(01.28)	목(01.29)	금(01.30)	토(01.31)
점심 식단		표고콩나물밥 콩나물국 미트볼볶음 견과류멸치볶음 시금치무침 김치	잡곡밥/보리밥 육개장 떡갈비 계란장조림 단호박샐러드 김치	잡곡밥/보리밥 감자들깨수제비 만두 건새우호박나물 단무지무침 김치	잡곡밥/보리밥 감자된장국 돈육볶음 오이초무침 상추쌈 김치	잡곡밥/보리밥 어묵탕 코다리조림 시래기들깨나물 단무지무침 김치	잡곡밥/보리밥 카레라이스 김말이튀김 배추된장무침 야채장아찌 김치
저녁 식단		잡곡밥/보리밥 새우죽 물김치 시금치무침 청포묵무침 김치	잡곡밥/보리밥 청국장찌개 닭조림 미트볼볶음 오이나물 김치	잡곡밥/보리밥 황태국 돈육볶음 견과류멸치볶음 배추된장무침 김치	잡곡밥/보리밥 홍합미역국 콩치조림 청포묵무침 콩나물무침 김치	잡곡밥/보리밥 바지락무우국 쇠고기볶음 도토리묵무침 건새우호박나물 김치	
오전 간식		마죽	쇠고기죽	옥수수죽	팥죽	흑임자죽	영양죽
오후 간식		과일	요플레	샌드위치	과일	감자	과일

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

※ 원산지 표시 :

원산지 표시>김치:국내산,고춧가루:국내산(중국산),소고기:호주산,돈육:국내산,닭:국내산,오리:국내산(중국산),추어(생물):국내산,간고등어,대구알:국내산,
동태,동태포,코다리,명태곤이:러시아산,가자미:미국산,갈치젓,멸치젓,조개젓:중국산,대두(두부,순두부):중국산,새우살,바지락살,홍합살:중국산

※ *메뉴는 식재료 수급사정에 따라 달라 질 수 있습니다.