

월간 식단표 (2026년 1월)

한사랑주간보호센터

구분				목(01.01)	금(01.02)	토(01.03)
점심 식단	※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. ※ 주식회사 올바른 제공 식단표 ※ 오전 간식 : 10:10 (비피더스. 요구르트) ※ 오후 간식 : 14:00입니다.			잡곡밥 떡국 가지나물 물파래무침 쑥갓두부무침 김치	잡곡밥 된장국 부대볶음 치커리유자무침 해초무침 김치	잡곡밥 미역국 돈불고기 연근조림 열무겉절이 김치
오후간식				제철과일	삶은고구마/ 음료	바나나
구분	월(01.05)	화(01.06)	수(01.07)	목(01.08)	금(01.09)	토(01.10)
점심 식단	잡곡밥 된장국 참치감자조림 도토리묵무침 수제장아찌 김치	잡곡밥 청국장 제육볶음 브로콜리흑임자무침 콩나물무침 김치	잡곡밥 부대찌개 고등어구이 탕평채 청경채겉절이 김치	잡곡밥 우거지해장국 마파두부 치커리유자무침 오이무침 김치	잡곡밥 미역국 돈불고기 어묵볶음 열갈이겉절이 김치	잡곡밥 청국장 숯불맛닭조림 실곤약야채무침 숙주나물 김치
오후간식	요플레	기정떡/ 음료	카스타드/요구르트	제철 과일	비빔라면	시니어 두유
구분	월(01.12)	화(01.13)	수(01.14)	목(01.15)	금(01.16)	토(01.17)
점심 식단	잡곡밥 북어무국 돈감자찜 양념깻잎지 봄동겉절이 김치	잡곡밥 콩나물국 강된장 어묵볶음 열무겉절이 김치	잡곡밥 바지락미역국 청경채불고기 모듬콩조림 오징어젓무무침 김치	잡곡밥 맑은파개장 숯불맛닭조림 톳두부무침 도토리묵무침 김치	잡곡밥 바지락미역국 소고기 비빔밥 계란지단 콩나물/무생채무침 김치	잡곡밥 된장국 육우떡볶이 두부쑥갓무침 치커리무침 김치
오후간식	롤케익/ 음료	붕어빵	카스타드/요구르트	제철과일	호박 백설기/음료	밤만주/ 음료
구분	월(01.19)	화(01.20)	수(01.21)	목(01.22)	금(01.23)	토(01.24)
점심 식단	잡곡밥 사골무국 제육볶음 도시락김 열갈이겉절이 김치	잡곡밥 된장국 야채카레 맛살생채 오복지무침 김치	잡곡밥 건새우이육국 숯불맛불고기 동부묵야채무침 오이부추무침 김치	잡곡밥 김치어묵국 참치두부조림 단호박범벅 숙주나물 김치	잡곡밥 미역국 생선까스+타르타르 실곤약야채무침 청경채겉절이 김치	잡곡밥 된장국 춘장닭조림 감자채볶음 열무겉절이 김치
오후간식	요플레	제철과일	삶은 고구마	미니도넛/음료	오예스/ 음료수	바나나
구분	월(01.26)	화(01.27)	수(01.28)	목(01.29)	금(01.30)	토(01.31)
점심 식단	잡곡밥 된장국 돈까스조림 죽순채야채볶음 양배추샐러드 김치	잡곡밥 들깨호박국 소고기버섯소스 양념깻잎지 파채무침 김치	잡곡밥 새우살미역국 동태무조림 콩나물무침 땅콩조림 김치	잡곡밥 된장국 닭갈비 도토리묵무침 브로콜리참깨무침 김치	잡곡밥 계란파국 유니짜장소스 목이버섯냉채 단무지부추무침 김치	잡곡밥 부대찌개 돈민짜감자조림 들깨무나물 치커리무침 김치
오후간식	카스타드/ 음료	삶은 달걀 /음료	영양갱/음료	요플레	호박죽	제철 과일