

식단표

2026년 01월

골드호마실주간보호전문센터

구분					목(01.01)	금(01.02)	토(01.03)
아침 식단					현미찹쌀밥 재첩국 떡갈비조림 미나리무생채 양배추겉절이 배추김치 (701kcal)	현미찹쌀밥1/2 호박죽 시금치나물무침 돌자반김 땅콩조림 배추김치 (761kcal)	현미찹쌀밥 콩나물국 돈불고기 깨순무침 고들빼기무침 배추김치 (700kcal)
점심 식단					현미찹쌀밥 매생이떡국 두부조림 콩나물무침 실곤약무침 배추김치 (848kcal)	현미찹쌀밥 북어매생이국 소불고기 상추쌈 멸치볶음 배추김치 (876kcal)	현미찹쌀밥 알곤탕 돈채피망볶음 코다리무조림 치커리겉절이 배추김치 (877kcal)
저녁 식단					현미찹쌀밥 콩비지찌개 돈민짜야채볶음 미역초무침 새송이버섯볶음 배추김치 (813kcal)	현미찹쌀밥 어묵국 고등어무조림 김말이강정 스크램블에그 배추김치 (825kcal)	현미찹쌀밥 북어계란국 매추리알장조림 숙주나물무침 오이소박이 배추김치 (811kcal)
오후 간식					떡볶이	찐고구마	호빵
구분	일(01.04)	월(01.05)	화(01.06)	수(01.07)	목(01.08)	금(01.09)	토(01.10)
아침 식단	현미찹쌀밥1/2 누룽지탕 두부산적 파프리카볶음 오복지무침 배추김치 (703kcal)	현미찹쌀밥 물만두국 너비아니조림 들깨무나물 돌자반김 배추김치 (722kcal)	현미찹쌀밥 순두부맑은국 게맛살야채볶음 매추리알장조림 땅콩조림 배추김치 (700kcal)	현미찹쌀밥1/2 누룽지탕 어묵볶음 오징어젓갈 전장김 배추김치 (697kcal)	현미찹쌀밥 어묵무국 떡갈비볶음 멸치볶음 시금치나물무침 배추김치 (701kcal)	현미찹쌀밥1/2 야채죽 낙지젓갈 마늘쫄무침 해초샐러드 배추김치 (713kcal)	현미찹쌀밥 우거지국 돈불고기 상추겉절이 갯잎양념무침 배추김치 (704kcal)
점심 식단	현미찹쌀밥 근대된장국 삼겹살숙주볶음 치커리겉절이 양파장아찌 배추김치 (835kcal)	현미찹쌀밥 청국장찌개 계란찜 생선까스 오이무침 배추김치 (884kcal)	현미찹쌀밥 들깨표고버섯찌 개 오징어볶음 콘샐러드 호박양파볶음 배추김치 (887kcal)	★특식5찬 현미찹쌀밥1/2 자장면 탕수육 두부조림 양상추샐러드 감귤 배추김치 (903kcal)	현미찹쌀밥 두부된장찌개 훈제오리아채볶 음 양배추쌈 부추겉절이 배추김치 (911kcal)	현미찹쌀밥 김치콩나물국 돈수육 상추쌈 도라지무침 배추김치 (924kcal)	현미찹쌀밥 설렁탕 김말이튀김 미나리무생채 진미채볶음 배추김치 (923kcal)
저녁 식단	현미찹쌀밥 알곤탕 닭살고구마조림 청경채나물무침 꽃맛살야채볶음 배추김치 (868kcal)	현미찹쌀밥 북어계란국 자장돈불고기 감자조림 양배추무침 배추김치 (884kcal)	현미찹쌀밥 콩가루배추국 콩치무조림 돈민짜야채조림 참나물무침 배추김치 (856kcal)	현미찹쌀밥 쇠고기무국 도토리묵무침 콩나물무침 세발나물무침 배추김치 (843kcal)	현미찹쌀밥 감자수제비국 쭈꾸미양배추볶 음 스크램블에그 얼갈이무침 배추김치 (844kcal)	현미찹쌀밥 들깨호박국 가자미무조림 청경채무침 숙주나물무침 배추김치 (830kcal)	현미찹쌀밥 김치순두부찌개 두부전 쪽파김무침 열무된장무침 배추김치 (823kcal)
오후 간식	딸기	찐고구마	토마토	바나나	붕어빵	감귤	떡볶이

구분	일(01.11)	월(01.12)	화(01.13)	수(01.14)	목(01.15)	금(01.16)	토(01.17)
아침 식단	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 야채계란말이 낙지젓무침 양념깻잎지 배추김치 (720kcal)	현미찰쌀밥 맑은미역국 콩치무조림 오복지무침 고추잎무침 배추김치 (690kcal)	현미찰쌀밥 부추계란국 우장조림 명엽채무침 돌자반김 배추김치 (701kcal)	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 너비아니조림 맛살오이무침 깻잎장아찌 배추김치 (706kcal)	현미찰쌀밥 계란볶어국 어묵야채볶음 브로콜리무침 콩나물무침 배추김치 (720kcal)	현미찰쌀밥1/2 호박죽 돈민짜야채볶음 곤약장조림 땅콩조림 배추김치 (750kcal)	현미찰쌀밥 아욱된장국 우엉채조림 청경채나물무침 오복지무침 배추김치 (698kcal)
점심 식단	주먹밥 어묵우동 야채계란찜 치커리겉절이 무생채 배추김치 (865kcal)	검은콩밥 육개장 오징어까스 모듬견과멸치볶음 오이도라지무침 배추김치 (884kcal)	현미찰쌀밥 모듬해물탕 제육볶음 양배추쌈 툇두부무침 배추김치 (874kcal)	★특식5찬 혼합잡곡밥1/2 매생이굴칼국수 부추야채전 찜만두양념장 오징어무침 요구르트 배추김치 (864kcal)	차조밥 시금치된장국 고등어무조림 실곤약야채무침 연근조림 배추김치 (862kcal)	현미찰쌀밥 양배추된장국 돈수육 상추쌈 콩나물무침 배추김치 (884kcal)	팔밥 어묵무국 카레라이스 도토리묵무침 고사리나물무침 배추김치 (871kcal)
저녁 식단	현미찰쌀밥 들깨무채국 돈육장조림 부추전 취나물볶음 배추김치 (796kcal)	현미찰쌀밥 콩비지찌개 쭈꾸미볶음 미니새송이조림 시금치나물무침 배추김치 (784kcal)	현미찰쌀밥 알곤탕 두부전 마카로니샐러드 근대나물무침 배추김치 (778kcal)	현미찰쌀밥 아욱된장국 동그랑땡전 연두부계란찜 단배추나물 배추김치 (786kcal)	현미찰쌀밥 들깨무채국 오리불고기 두부숙갓무침 고들빼기무침 배추김치 (800kcal)	현미찰쌀밥 매생이굴국 꽃맛샐러드 감자조림 마늘쫄무침 배추김치 (803kcal)	현미찰쌀밥 감자수제비국 훈제오리야채볶음 미역줄기볶음 천사채샐러드 배추김치 (810kcal)
오후 간식	호떡	감귤	도넛	찜감자	찜계란	바나나	붕어빵
구분	일(01.18)	월(01.19)	화(01.20)	수(01.21)	목(01.22)	금(01.23)	토(01.24)
아침 식단	현미찰쌀밥1/2 야채죽 감자조림 느타리버섯볶음 고춧잎무침 배추김치 (690kcal)	현미찰쌀밥 김치콩나물국 미트볼장조림 감자채볶음 해초샐러드 배추김치 (699kcal)	현미찰쌀밥 볶어무채국 표고버섯볶음 들깨무나물무침 돌자반김 배추김치 (694kcal)	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 파채너비아니조림 애호박볶음 오이무침 배추김치 (710kcal)	현미찰쌀밥 들깨근대국 파리쇠고기장조림 오이양파무침 김구이 배추김치/ (705kcal)	현미찰쌀밥1/2 해물미역죽 오징어젓갈 숙주나물무침 땅콩조림 배추김치 (720kcal)	현미찰쌀밥 계란연두부국 돈민짜야채볶음 양파장아찌 숙갓나물무침 배추김치 (687kcal)
점심 식단	현미찰쌀밥 청국장찌개 목살구이 상추쌈 두부구이/김치볶음 배추김치 (850kcal)	검은콩밥 근대된장국 팽이돈불고기 가지양파볶음 숙주나물무침 배추김치 (884kcal)	현미찰쌀밥 시래기된장국 오리불고기 양배추쌈 미나리무생채 배추김치 (867kcal)	★특식5찬 야채비빔밥 청국장찌개 물만두 야구르트 배추김치 (880kcal)	현미찰쌀밥 재첩국 코다리강정 매추리알장조림 고시래기무침 배추김치 (846kcal)	완두콩밥 콩비지찌개 소불고기 상추쌈 느타리버섯볶음 배추김치 (873kcal)	차조밥 감자수제비국 고등어무조림 꽃맛샐러드 비름나물무침 배추김치 (864kcal)
저녁 식단	현미찰쌀밥 아욱된장국 돈채야채볶음 참나물참깨샐러드 짜사이무침 배추김치 (863kcal)	현미찰쌀밥 호박무채국 동그랑땡전 메추리알장조림 열무무침 배추김치 (842kcal)	현미찰쌀밥 순두부찌개 콩치무조림 진미채볶음 콘샐러드 배추김치 (863kcal)	현미찰쌀밥 건새우무국 닭살데리야끼조림 도토리묵무침 청경채나물무침 배추김치/ (821kcal)	현미찰쌀밥 알탕 두부조림 어묵야채볶음 깨순나물무침 배추김치 (841kcal)	현미찰쌀밥 시금치된장국 돈육김치찜 마카로니샐러드 무말랭이무침 배추김치 (836kcal)	현미찰쌀밥 오징어무국 쇠고기청경채볶음 도라지생채 고들빼기무침 배추김치 (811kcal)
오후 간식	딸기	샤인머스켓	순대	감귤	호빵	찜감자	바나나

구분	일(01.25)	월(01.26)	화(01.27)	수(01.28)	목(01.29)	금(01.30)	토(01.31)
아침 식단	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 야채스크램블에 그 느타리버섯볶음 고춧잎무침 배추김치 (700kcal)	현미찰쌀밥 들깨미역국 두부조림 숙갓나물무침 낙지젓갈 배추김치 (713kcal)	현미찰쌀밥 팽이버섯된장국 돈채야채볶음 마늘쫄무침 미역줄기맛살볶 음 배추김치 (720kcal)	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 새송이버섯볶음 건새우무조림 오복지무침 배추김치 (711kcal)	현미찰쌀밥 북어계란국 콩치김치조림 취나물무침 전장김 배추김치 (730kcal)	현미찰쌀밥1/2 야채죽 떡갈비피망조림 얼갈이나물 돌자반김 배추김치 (738kcal)	현미찰쌀밥 배추된장국 돈육장조림 미역초무침 땅콩조림 배추김치 (687kcal)
점심 식단	유부초밥 콩나물국 찜만두 우삼겹숙주볶음 단무지무침 배추김치 (862kcal)	검은콩밥 닭곰탕 오징어미나리초 무침 순두부양념장 콘샐러드 배추김치 (880kcal)	현미찰쌀밥 크림스프 돈까스 토마토스파게티 콘샐러드 배추김치 (923kcal)	★특식5찬 현미찰쌀밥 등뼈해장국 메밀전병 매추리알장조림 치커리겉절이 오이고추된장무 침 배추김치 (864kcal)	현미찰쌀밥 알곤탕 카레라이스 두부강정 양상추샐러드 배추김치 (841kcal)	팔밥 떡만두국 숙주나물무침 두부숙갓무침 깨순무침 배추김치 (884kcal)	현미찰쌀밥 순두부찌개 콩나물오징어찜 시래기된장지짐 감자사라다 배추김치 (872kcal)
저녁 식단	현미찰쌀밥 청국장찌개 갈치무조림 가지양파볶음 감자조림 배추김치 (810kcal)	현미찰쌀밥 호박무채국 해물완자전 우영채조림 오이무침 배추김치 (836kcal)	현미찰쌀밥 콩가루배추국 돈육곤약장조림 콩나물무침 시금치나물무침 배추김치 (800kcal)	현미찰쌀밥 재첩국 계란찜 들깨무나물 감자사라다 배추김치 (841kcal)	현미찰쌀밥 들깨무채국 닭살호박조림 실곤약무침 상추겉절이 배추김치 (823kcal)	현미찰쌀밥 근대된장국 고등어카레구이 어묵야채볶음 부추겉절이 배추김치 (841kcal)	현미찰쌀밥 들깨미역국 훈제오리볶음 고구마순볶음 마늘쫄무침 배추김치 (836kcal)
오후 간식	딸기	떡볶이	요플레	바나나	찜고구마	감귤	찜찜감자

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