

2025년 11월 1일 ~ 15일 식단표

구분						1(토)
아침						버섯 야채죽
점심						잡곡밥 바지락미역국 참치두부조림 순대볶음 콩나물무침 김치
간식						찐계란, 식혜
저녁						잡곡밥 김치찌개 떡갈비탕수육 콩나물무침 가지볶음 김치
구분	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
아침	스프, 빵	게살죽	전복야채죽	스프, 빵	낙지김치죽	땅콩견과죽
점심	잡곡밥 배추시락국 청포묵무침 메추리알조림 숙주나물 김치	잡곡밥 한우곰탕 오이겉절이 숙주나물 김치	잡곡밥 순두부찌개 소고기쭈꾸미볶음 단호박감자사라다 오이고추된장무침 김치	잡곡밥 미소된장국 고등어무조림 맛살겨자채 깨순볶음 김치	잡곡밥 황태미역국 오리볶음 호박나물 연두부/양념장 김치	잡곡밥 미나리갈비탕 계란찜 감자조림 다시마채무침 김치
간식	바나나, 야쿠르트	늪은호박전	치즈토스트, 우유	빵, 두유	고구마, 우유	핫도그
저녁	잡곡밥 무채국 계란후라이 멸치볶음 콩나물 김치	잡곡밥 소고기미역국 계란찜 배추나물 콩나물맛살냉채 김치	잡곡밥 어묵탕 메란장조림 무나물 김 김치	잡곡밥 김치찌개 소세지야채볶음 청경채나물 시금치나물 김치	잡곡밥 순두부찌개 돈불고기 상추쌈 가지나물 김치	잡곡밥 시락국 오징어볶음 두부구이 숙주나물 김치
구분	10(월)	11일(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
아침	게살죽	새우야채죽	스프, 빵	스프, 빵	소고기죽	야채죽
점심	잡곡밥 황태미역국 바짝소불고기 콩나물무침 어묵볶음 김치	잡곡밥 배추시락국 수제돈까스 야채샐러드 감자조림 김치	잡곡밥 동태탕 오리불국기 깻잎, 상추쌈 연두부 김치	잡곡밥 콩나물국 돼지불고기 동그랑땡구이 콩조림 김치	잡곡밥 오징어무국 가자미조림 해물파전 오이무침 김치	잡곡밥 계란국 카레라이스 단무지무침 단호박사라다 김치
간식	찐만두	삶은계란, 차	카스텔라, 우유	찐빵, 차	어묵꼬치	청춘다방
저녁	잡곡밥 된장찌개 새우마늘쫄무침 브로콜리샐러드 계란찜 김치	잡곡밥 미역국 돼지불고기 상추쌈 깻잎무침 김치	잡곡밥 어묵탕 행구이 숙주나물 김 김치	잡곡밥 황태국 계란후라이 오뎅볶음 연근조림 김치	잡곡밥 매생이굴국 애호박전 콩나물무침 콩자반 김치	잡곡밥 만두국 코다리조림 계란후라이 시금치나물 김치

2025년 11월 17일 ~ 29일 식단표

구분	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
아침	감자죽	현미죽	스프, 빵	호박죽	감자죽	전복죽
점심	잡곡밥 소고기미역국 양념돼지불고기 고구마순볶음 꼬시래기무침 김치	잡곡밥 소고기우거지국 생선까스 계란찜 마늘쫀무침 김치	잡곡밥 무채국 코다리조림 숙주나물 된장깻잎 김치	잡곡밥 소고기무국 굴전 새우구이 유자샐러드 메란장조림 김치	잡곡밥 돈뺀감자탕 부추겉절이 계란말이 연두부/양념장 김치	비빔밥 아욱국 찜만두/간장 김치
간식	토스트, 우유	제철과일	떠먹는 요구르트	부추전	빵, 우유	바나나, 요구르트
저녁	잡곡밥 김치찌개 계란찜 콩나물미침 김 김치	잡곡밥 순두부찌개 해물완자 감자조림 숙주나물 김치	잡곡밥 소고기무국 계란말이 시금치나물 콩자반 김치	잡곡밥 꽃게된장국 닭봉조림 콩나물무침 김 김치	잡곡밥 시락된장국 서대구이 숙주나물 두부구이 김치	잡곡밥 만두국 고추장불고기 시금치나물 김 김치
구분	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
아침	야채죽	계란죽	스프, 빵	버섯죽	새우죽	흑임자죽
점심	잡곡밥 배추국 고추장돼지불고기 상추쌈 고사리나물 김치	잡곡밥 함박스테이크 유자새우샐러드 가지나물 김치	잡곡밥 부추계란국 고등어무조림 어묵볶음 청포묵무침 김치	잡곡밥 홍합미역국 삼색전 무쌈 오리고기, 땅콩소스 콩나물무침 김치	잡곡밥 근대된장국 참스테이크조림 과일사라다 연근조림 김치	잡곡밥 콩나물국 돼지갈비찜 늪은호박전 숙주나물 김치
간식	고구마, 우유	묵사발	스낵, 요구르트	생신 다과상	제철과일	제철과일
저녁	잡곡밥 미역국 치즈계란말이 콩나물 김 김치	잡곡밥 미역국 어묵볶음 두부구이 시금치나물 김치	잡곡밥 황태국 청포묵무침 계란후라이 오징어젓갈 김치	잡곡밥 김치찌개 삼색전 메란장조림 김 김치	잡곡밥 소고기무국 계란찜 감자채볶음 꼬시래기무침 김치	잡곡밥 육계장 두주보림 콩나물무침 김 김치

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

양산재가노인복지센터