

2025년 12월 1일 ~ 20일 식단표

구분	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
아침	스프, 빵	황태죽	김치굴죽	소고기죽	스프, 빵	야채죽
점심	잡곡밥 무국 소불고기 상추겉절이 브로콜리/초장 김치	잡곡밥 소고기미역국 생선까스 햄과일샐러드 콩나물무침 김치	잡곡밥 배추시락국 코다리무조림 계란말이 가지나물 김치	잡곡밥 김치콩나물국 돼지불고기 새우튀김, 야채 숙주나물 김치	잡곡밥 들깨미역국 카레라이스 콩나물무침 김 김치	비빔밥 홍합미역국 계란후라이 김치
간식	빵, 우유	계란, 둥글레차	고구마, 우유	부추전	홍시	호빵, 식혜
저녁	잡곡밥 미역국 돼지불고기 계란후라이 김치	잡곡밥 시락국 굴전, 양념장 두부조림 김치	잡곡밥 북어국 옛날소세지전 무나물 김 김치	잡곡밥 재첩국 해물완자 계란말이 김치	잡곡밥 소고기무국 시금치나물 야채계란말이 김치	버섯볶음밥 황태국 계란장조림 김치
구분	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
아침	전복죽	스프, 빵	옥수수완두콩죽	단배추낙지죽	견과죽	누룽지, 장조림
점심	잡곡밥 밀피유나베 김치전, 양념장 김 김치	잡곡밥 콩나물국 불고기 감자조림 콩자반 김치	잡곡밥 바지락무국 닭도리탕 호박나물 김치	잡곡밥 순두부찌개 생선까스 야채샐러드 가지포두부볶음 김치	잡곡밥 황태미역국 쭈삼불고기 파래무채무침 깻잎쌈 김치	잡곡밥 콩나물국 제육볶음 계란찜 시금치나물 김치
간식	제철과일	물떡	바나나, 두유	호박전	햇케익, 우유	어묵꼬치
저녁	잡곡밥 맑은버섯국 크래미간장조림 계란토마토볶음 숙주나물 김치	잡곡밥 달걀국 코다리조림 브로콜리, 초장 김 김치	잡곡밥 배추시락국 계란후라이 호박나물 콩자반 김치	잡곡밥 오징어무국 돼지불고기 야채샐러드 김 김치	잡곡밥 굴두부탕 파래무채무침 두부구이 콩나물무침 김 김치	잡곡밥 콩나물국 생선구이 무채나물 김치
구분	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
아침	스프, 빵	소고기죽	야채죽	황태죽	스프, 빵	야채죽
점심	잡곡밥 배추국 오리불고기 숙주나물 버섯호박볶음 김치	잡곡밥 굴두부탕 삼색전 물미역무침 메란장조림 김 김치	잡곡밥 황태미역국 계란찜 떡볶이 가지나물 김치	잡곡밥 동태찌개 떡갈비조림 툇두부무침 감자채볶음 김치	잡곡밥 콩나물국 돼지불고기 오이무침 깻잎지 김치	비빔밥 황태국 계란후라이 과일샐러드 김치
간식	계란, 우유	딸기, 요플레	고구마, 우유	핫도그	제철과일	빵, 요구르트
저녁	잡곡밥 배추국 계란후라이 콩나물 김 김치	잡곡밥 오징어무국 계란찜 꼬시래기무침 김치	잡곡밥 재첩국 어묵볶음 시금치나물 김치	잡곡밥 얼갈이시락국 떡갈비조림 계란후라이 숙주나물 김치	잡곡밥 김치무국 소불고기 치즈계란말이 김치	잡곡밥 미역국 토마토계란볶음 장조림 삼색나물 김치

2025년 12월 22일 ~ 31일 식단표

구분	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
아침	소고기죽	스프, 빵	견과죽	야채죽	김치굴죽	누룽지, 장조림
점심	잡곡밥 부대찌개 꼬막무침 계란말이 숙주나물 김치	잡곡밥 콩나물국 오리불고기 깻잎 김치	잡곡밥 닭곰탕 야채전 느타리버섯볶음 파리조림 김치	잡곡밥 콩나물소고기국 갈치조림 어묵볶음 숙갓무침 김치	잡곡밥 근대된장국 스테이크, 계란 야채샐러드 브로콜리, 초장 김치	잡곡밥 된장찌개 소불고기 콩나물 가지나물 김치
간식	약과, 우유	계란, 보리차	토스트, 우유	생신상 다과	제철과일	바나나, 요구르트
저녁	잡곡밥 배추시락국 두부구이 계란후라이 콩나물 김치	잡곡밥 시락국 연두부 오징어무침 김 김치	잡곡밥 우거지시락국 계란말이 어묵볶음 김치	잡곡밥 오징어국 떡갈비구이 콩나물 김치	잡곡밥 황태무국 계란찜 스팸구이 시금치나물 김치	잡곡밥 순두부찌개 생선구이 무나물 김 김치
구분	29(월)	30(화)	31(수)			
아침	송이버섯죽	소고기죽	황태죽			
점심	잡곡밥 매생이굴국 돈까스, 소스 과일샐러드 청포묵 김치	잡곡밥 황태미역국 고등어구이 오이소박이 도토리묵무침 김치	잡곡밥 짬뽕탕 계란찜 메추리알장조림 무채나물 김치			
간식	고구마맛탕, 우유	안흥찐빵, 요구르트	제철과일			
저녁	잡곡밥 갈비탕 도토리묵 김 김치	잡곡밥 재첩국 팽이계란전 낙지전갈 숙주나물 김치	잡곡밥 시락국 메추리알장조림 돈까스, 소스 김 김치			

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

양산재가노인복지센터