# 식단표

2026년 01월

## 사랑방노인복지함열센터

| 월요일 | | 화요일 | | 수요일 | | 목요일 | | 금요일 | | 토요일 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 1 신정 | | 2 | | 3 | |
| | | | | | | 점심(579kcal) | 저녁(533kcal) | 점심(482kcal) | 저녁(657kcal) | 점심(573kcal) | 저녁(622kcal) |
| | | | | | | 백미밥<br>떡만두국<br>소불고기<br>애호박볶음<br>도토리묵야채무침<br>포기김치 | 백미밥<br>북어국<br>미트볼조림<br>황도샐러드<br>얼갈이된장지짐<br>포기김치 | 백미밥<br>콩가루배추국<br>삼치조림<br>감자채볶음<br>물미역오이무침<br>포기김치 | 백미밥<br>돈육김치찌개<br>치킨까스*소스<br>우엉채조림<br>참나물무침<br>포기김치 | 백미밥<br>홍합살무국<br>닭살데리야끼구이<br>새송이버섯볶음<br>세발나물겉절이<br>포기김치 | 백미밥<br>아욱된장국<br>적어조림<br>햄계란전<br>부추무침<br>포기김치 |
| | | | | | | 간식 | | 간식 | | 간식 | |
| | | | | | | 오곡차<br>———<br>단감 | | 오곡차<br>———<br>시리얼*우유 | | 오곡차<br>———<br>곡물쿠키 | |
| 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | |
| 점심(489kcal) | 저녁(459kcal) | 점심(727kcal) | 저녁(563kcal) | 점심(599kcal) | 저녁(694kcal) | 점심(616kcal) | 저녁(502kcal) | 점심(527kcal) | 저녁(433kcal) | 점심(673kcal) | 저녁(678kcal) |
| 백미밥<br>홍합무국<br>돈사태찜<br>느타리초장무침<br>쏙갓유자청샐러드<br>포기김치 | 백미밥<br>냉이된장찌개<br>갈치구이<br>애호박볶음<br>오이부추무침<br>포기김치 | 백미밥<br>부대찌개<br>생선까스*타르타르소스<br>명엽채마늘쫑볶음<br>구이김<br>포기김치 | 백미밥<br>소고기배추국<br>스팸계란전<br>가지양파볶음<br>무생채<br>포기김치 | 백미밥<br>해물짬뽕국<br>짜장면<br>스크램블에그<br>단무지무침<br>포기김치 | 백미밥<br>순두부국<br>돈육브로컬리볶음<br>고구마샐러드<br>양념깻잎무침<br>포기김치 | 백미밥<br>감자양파국<br>닭고기두반장조림<br>올방개묵무침<br>시금치나물<br>포기김치 | 백미밥<br>매운호박국<br>가자미조림<br>감자채햄볶음<br>콩나물무침<br>포기김치 | 백미밥<br>북어채미역국<br>소불고기<br>버섯잡채<br>오이도라지생채<br>포기김치 | 백미밥<br>다시마무국<br>브로컬리카레<br>볼어묵조림<br>근대나물<br>포기김치 | 백미밥<br>물만두국<br>깐쇼새우칠리소스볶음<br>취나물볶음<br>곰피*초장<br>포기김치 | 백미밥<br>유채된장국<br>훈제오리*머스터드<br>실곤약야채무침<br>쌈무<br>포기김치 |
| 간식 | | 간식 | | 간식 | | 간식 | | 간식 | | 간식 | |
| 오곡차<br>———<br>찐빵 | | 오곡차<br>———<br>증편 | | 오곡차<br>———<br>유산균음료(사과) | | 오곡차<br>———<br>과일푸딩 | | 오곡차<br>———<br>단호박찜 | | 오곡차<br>———<br>찹쌀선과 | |
| 12 | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | |
| 점심(543kcal) | 저녁(496kcal) | 점심(635kcal) | 저녁(652kcal) | 점심(526kcal) | 저녁(575kcal) | 점심(735kcal) | 저녁(503kcal) | 점심(518kcal) | 저녁(563kcal) | 점심(531kcal) | 저녁(651kcal) |
| 백미밥<br>홍합탕<br>제육볶음<br>고사리나물<br>양배추찜*쌈장<br>포기김치 | 백미밥<br>감자국<br>모듬해물채소채볶음<br>들깨무나물<br>시금치나물<br>포기김치 | 백미밥<br>소고기장터국<br>깻잎계란말이<br>고구마샐러드<br>치커리유자청무침<br>포기김치 | 백미밥<br>사골우거지국<br>돈육마파두부<br>견과류멸치볶음<br>청경채겉절이<br>포기김치 | 백미밥<br>배추된장국<br>단호박닭찜<br>어묵야채볶음<br>부추겉절이<br>포기김치 | 백미밥<br>소고기미역국<br>미트볼조림<br>콘샐러드<br>콩나물무침<br>포기김치 | 백미밥<br>수제비국<br>코다리조림<br>한입돈까스<br>참나물겉절이<br>포기김치 | 백미밥<br>아욱된장국<br>고기양배추전<br>애호박새우젓볶음<br>미역초무침<br>포기김치 | 백미밥<br>바지락무국<br>소고기메추리알조림<br>스팸감자볶음<br>아삭이고추쌈장무침<br>포기김치 | 백미밥<br>계란파국<br>깐풍기<br>청경채굴소스볶음<br>짜사이채무침<br>포기김치 | 백미밥<br>우동국물<br>하이라이스<br>새우튀김<br>돌나물*초장<br>포기김치 | 백미밥<br>느타리된장국<br>닭살데리야끼구이<br>취나물볶음<br>무생채<br>포기김치 |
| 간식 | | 간식 | | 간식 | | 간식 | | 간식 | | 간식 | |
| 오곡차<br>———<br>왕만두 | | 오곡차<br>———<br>바람떡 | | 오곡차<br>———<br>요플레(딸기) | | 오곡차<br>———<br>바나나 | | 오곡차<br>———<br>핫도그 | | 오곡차<br>———<br>삶은고구마 | |

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

| 19 | | 20 | | 21 | | 22 | | 23 | | 24 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 점심(535kcal) | 저녁(516kcal) | 점심(499kcal) | 저녁(474kcal) | 점심(603kcal) | 저녁(498kcal) | 점심(506kcal) | 저녁(549kcal) | 점심(512kcal) | 저녁(474kcal) | 점심(543kcal) | 저녁(636kcal) |
| 백미밥<br>얼갈이된장국<br>닭강정<br>들깨무나물<br>도토리묵무침<br>포기김치 | 백미밥<br>콩나물국<br>해물완자전<br>연근흑임자샐러드<br>물파래무무침<br>포기김치 | 백미밥<br>들깨버섯탕<br>돈육김치찜<br>감자채볶음<br>참나물겉절이<br>포기김치 | 백미밥<br>얼큰소고기무국<br>가자미구이<br>연두부*양념장<br>오이맛살무침<br>포기김치 | 백미밥<br>잔치국수<br>야채튀김<br>숙주나물<br>세발나물초무침<br>포기김치 | 백미밥<br>두부김치국<br>간장제육볶음<br>취나물볶음<br>실곤약야채무침<br>포기김치 | 백미밥<br>순두부찌개<br>임연수조림<br>가지양파볶음<br>봄동나물<br>포기김치 | 백미밥<br>닭곰탕<br>녹두전<br>간장양파절임<br>고구마순들깨볶음<br>포기김치 | 백미밥<br>배추된장국<br>소불고기<br>콩나물맛살무침<br>오이생채<br>포기김치 | 백미밥<br>들깨무국<br>오징어야채볶음<br>새송이버섯볶음<br>궁채절임<br>포기김치 | 백미밥<br>돈육김치찌개<br>달걀말이<br>구이김<br>열무나물<br>포기김치 | 백미밥<br>근대된장국<br>훈제오리*머스터드<br>쌈무<br>부추겉절이<br>포기김치 |
| 간식 | | 간식 | | 간식 | | 간식 | | 간식 | | 간식 | |
| 오곡차<br>———<br>잼샌드위치,보리차 | | 오곡차<br>———<br>꿀호떡 | | 오곡차<br>———<br>요구르트(플레인) | | 오곡차<br>———<br>과일푸딩 | | 오곡차<br>———<br>찐감자 | | 오곡차<br>———<br>마가렛트,생강차 | |
| 26 | | 27 | | 28 | | 29 | | 30 | | 31 | |
| 점심(534kcal) | 저녁(480kcal) | 점심(715kcal) | 저녁(543kcal) | 점심(683kcal) | 저녁(425kcal) | 점심(521kcal) | 저녁(479kcal) | 점심(534kcal) | 저녁(513kcal) | 점심(732.900000kcal) | 저녁(457kcal) |
| 백미밥<br>아욱된장국<br>삼치구이<br>세발나물<br>양배추찜*쌈장<br>포기김치 | 백미밥<br>북어해장국<br>소고기가지볶음<br>느타리버섯볶음<br>마늘쫑무침<br>포기김치 | 백미밥<br>유부팽이맑은국<br>돈까스*소스<br>콘마카로니샐러드<br>아삭이고추된장무침<br>포기김치 | 백미밥<br>버섯들깨국<br>김치전<br>취나물볶음<br>황도샐러드<br>포기김치 | 백미밥<br>소고기샤브칼국수<br>메밀전병<br>김자반<br>얼갈이겉절이<br>포기김치 | 백미밥<br>근대된장국<br>닭볶음탕<br>동부묵채소무침<br>돌나물*초장<br>포기김치 | 백미밥<br>맑은콩나물국<br>소고기배추볶음<br>고구마조림<br>치커리사과무침<br>포기김치 | 백미밥<br>홍합미역국<br>동태조림<br>오이볶음<br>참나물겉절이<br>포기김치 | 백미밥<br>닭개장<br>부추장떡<br>실곤약간장무침<br>열무나물<br>포기김치 | 백미밥<br>느타리된장국<br>돼지고기김치찜<br>톳두부무침<br>시금치나물<br>포기김치 | 백미밥<br>순살감자탕<br>너비아니구이<br>도토리묵무침<br>콘치즈구이<br>포기김치 | 백미밥<br>순두부찌개<br>오징어우동볶음<br>가지양념찜<br>봄동나물<br>포기김치 |
| 간식 | | 간식 | | 간식 | | 간식 | | 간식 | | 간식 | |
| 오곡차<br>———<br>약과 | | 오곡차<br>———<br>무지개떡 | | 오곡차<br>———<br>요플레(블루베리) | | 오곡차<br>———<br>찐순대 | | 오곡차<br>———<br>찐계란,매실차 | | 오곡차<br>———<br>핫도그 | |

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

※ 주식회사복지유니온(일반식) 제공 식단표

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.