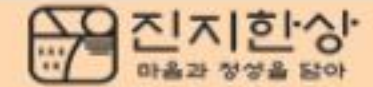


2025년 1월 시니어 영양케어식단 [고수련노인복지센터]

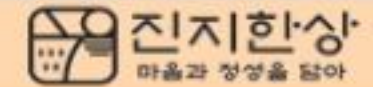


	월	화	수	목	금	토
			01월 01일	01월 02일	01월 03일	01월 04일
오전간식			신정 휴무	참깨야채죽	찐계란&차	아침햇살&쿠키
점심				혼합잡곡밥 꽃게된장찌개 (꽃게, 무, 두부, 호박, 느타리) 훈제오리야채볶음 (오리, 새송이, 청경채, 파프) 매콤감자조림 물파래무무침 포기김치	혼합잡곡밥1/2 잔치국수 (소면, 호박, 김치, 김가루, 지단) 미트볼토마토소스조림 콩나물무침 * 포기김치	혼합잡곡밥 닭살미역국 콩치김치조림 새송이파프리카볶음 오이송송무침(양파) 포기김치
영양간식 (snack)				553 / 10	554 / 26	554 / 26
오후간식				안유편빵	제철과일	환상금절편
저녁				혼합잡곡밥 김치콩나물국 숯불간장불고기 양배추쌈&쌈장 유채된장나물 포기김치	혼합잡곡밥 소고기해장국 (양지, 얼갈이, 무) 참치두부조림 연근콩조림 방풍나물 포기김치	혼합잡곡밥 근대된장국 파리계란장조림 브로콜리참깨소스무침 (파프리카) 봄동된장나물 포기김치
영양간식 (snack)				544 / 21	553 / 10	521/10

★ 저희 고수련노인복지센터는 신선한 재료를 사용하기위해 매일 새벽배송을 원칙으로 합니다. ★

★위 식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 변경 될 수 있습니다. ★ 식단담당자 조혜진 영양사(면허번호:107982)

2025년 1월 시니어 영양케어식단 [고수련노인복지센터]



	월	화	수	목	금	토
	01월 06일	01월 07일	01월 08일	01월 09일	01월 10일	01월 11일
오전간식	양송이크림스프	두유미숫가루	떠먹는요플레	야채죽	요구르트&쿠키	검은콩두유
점심	혼합잡곡밥 김치어묵국 생선까스&타르소스 유부맛살냉채(유부,맛살,오이,적채,파,프리카,소스+유자원액) 청경채느타리나물 포기김치	혼합잡곡밥 우거지콩비지탕 (비지,우거지,돈민찌) 돈육고추장불고기 궁중떡볶이 (우채,누룽떡,표고,파프,청경채) 세발나물오이무침 포기김치	혼합잡곡밥 북어탕국 (북어,무,계란,두부) 버섯불고기 (우육,양배추,표고,팽이버섯) 도토리묵야채무침 (묵,오이,숙갓) 유채고추장나물 포기김치	혼합잡곡밥 동태매운탕 (동태,무,두부,콩나물,숙갓) 계란찜 호박새우젓볶음 치커리사과오리엔탈생채 포기김치	혼합잡곡밥 열갈이된장국 짜장소스 (감자,호박,당근,양배추,돈육) 돈육땅콩강정 락교단무지무침 포기김치	혼합잡곡밥 닭곰탕 (닭,무,팽이버섯,대파,스톡) 오징어젓갈무채무침 어묵야채볶음 숙갓나물무침 포기김치
영양간식 (午後)	523 / 22	520 / 18	534 / 18	553 / 10	544 / 21	597 / 35
오후간식	편고구마&차	겉걸이치즈스틱	롤케익	감자떡&차	미니꿀호떡	단호박설기
저녁	혼합잡곡밥 배추된장국 춘천닭갈비 (닭,양배추,고구마,햇순) 탕평채 (묵,지단,미나리) 열무쌈장나물 포기김치	혼합잡곡밥 소고기무국 오징어주꾸미볶음 (오징어,주꾸미,양배추,호박) 파래김구이 콩나물무침(하얗게) 포기김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 (청국장,김치,두부) 해물동그랑땡전 (밀가루,계란흰서) 도라지무볶음 물미역초무침 (오이,양파,초장) 포기김치	혼합잡곡밥 설렁탕&소면 (양지,지단,대파,소면,육수) 순대야채볶음 (양배추,햇순,들깨) 견과류멸치볶음 마늘쫄고추장무침 (데쳐서) 포기김치	혼합잡곡밥 물만두계란국 삼치무조림 브로컬리*초장 숙주두부무침(당근) 포기김치	헬김치볶음밥 (헬,김치,김가루) 열무된장국 달걀후라이 과일사라다 (사과,귤,바나나,마요네즈) * 포기김치
영양간식 (午後)	513/ 25	555 / 28	544 / 21	528 / 21	535 / 20	514/20

★ 저희 고수련노인복지센터는 신선한 재료를 사용하기위해 매일 새벽배송을 원칙으로 합니다. ★

★위 식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 변경 될 수 있습니다. ★ 식단담당자 조혜진 영양사(면허번호:107982)

2025년 1월 시니어 영양케어식단 [고수련노인복지센터]



	월	화	수	목	금	토
	01월 13일	01월 14일	01월 15일	01월 16일	01월 17일	01월 18일
오장간식	옥수수크림스프	아침햇살&쿠키	두유미숫가루	단호박죽	떠먹는요플레	쇠고기크림스프
점심	혼합잡곡밥 맑은모듬버섯탕 (배추,노타리,표고,팽이버섯,옥수수) 코다리무조림 가지양파볶음 시금치나물 포기김치	혼합잡곡밥 북어채무계란국 돈육콩나물찜 (돈육,콩나물,미나리) 새송이맛살볶음 참나물무침(데쳐서) 포기김치	혼합잡곡밥 냉이된장찌개 (냉이,감자,두부,호박) 흙제오리야채볶음 (오리,새송이,청경채,파프리카) 막국수야채무침 (비빔장,적채,오이,양배추채,갯잎) 봄동나물 포기김치	혼합잡곡밥 토종고기순대국 (돈육,순대,부추,얼갈이,들깨,사골) 녹두전 연근콩조림 아삭이고추쌈장무침 (양파,양근) 포기김치	혼합잡곡밥(생신잔치) 혼합살미역국 우물고기야채볶음 (우육,양배추,노타리,청경채) 한식잡채 (당면,육이,표고,파프리카,시금치) 감귤양상추샐러드&드레싱 포기김치	혼합잡곡밥 얼큰바지락살순두부찌개 (바지락,순두부,호박,계란) 모듬탕수육&소스 (표고,돈육,후르츠,소스) 유부표고볶음 (파프리카,청양콩+글소스) 청경채쌈장무침 포기김치
영양간식 (snack)	527 / 21	542 / 20	528 / 23	539 / 25	527 / 21	542 / 27
오후간식	바람떡	재철과일	편고구마&차	미니봉어빵	생신간식	생신간식
저녁	혼합잡곡밥 육개장 (우육,숙주,고사리,얼갈이,계란) 물파래콘전 건새우마늘종볶음 유채겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 참치김치찌개 (참치,맛김치,두부) 맥갈비&파채 느타리청경채볶음 물파래무무침 포기김치	혼합잡곡밥 사골우거지국 (우육,우거지,콩나물) 고등어카레구이 울방개김무침 오이양파무침 포기김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 (비지,김치,돈민피) 단호박돈사태찜 (단호박,사태) 켈리플라워맛살볶음 미역줄기팽이버섯 포기김치	혼합잡곡밥 나주곰탕 (양지,무,지단,대파,당면,갈비탕육수) 닭봉매콤조림 (닭봉,감자,갯잎) 애호박새우젓볶음 양념갯잎지 포기김치	혼합잡곡밥 콩가루배추국 적어무조림 감자채당근볶음 브로콜리두부무침 포기김치
영양간식 (snack)	523 / 34	541 / 22	535 / 20	529 / 22	536 / 21	527/22

★ 저희 고수련노인복지센터는 신선한 재료를 사용하기위해 매일 새벽배송을 원칙으로 합니다. ★

★위 식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 변경 될 수 있습니다. ★ 식단담당자 조혜진 영양사(면허번호:107982)

2025년 1월 시니어 영양케어식단 [고수련노인복지센터]



	월	화	수	목	금	토
	01월 20일	01월 21일	01월 22일	01월 23일	01월 24일	01월 25일
오우간식	검은콩두유	브로콜리크림스프	찐계란*차	요구르트&쿠키	떠먹는요플레	단호박죽
점심	혼합잡곡밥 김치콩나물국 순살파닭 (치킨가라아게,파채,소스) 단호박샐러드 (오이,옥수수,적채) 썩갠나물 포기김치	혼합잡곡밥 감자옹심이수제비국 (옹심이,수제비,감자,호박) 제육불고기 느타리무볶음 물미역초무침 (오이,참근) 포기김치	혼합잡곡밥 돈사태감자탕 (사태,감자,우거지,갯잎,들깨) 파리계란장조림 꽃맛살브로콜리샐러드 (맛살,브로콜리,콘,마요네즈) 숙주미나리나물 포기김치	혼합잡곡밥 북어채해장국 (북어채,두,콩나물,계란) 훈제오리아채볶음 (오리,새송이,청경채,파프) 두부조림 불동유자청무침(달근채) 포기김치	곤드레무채밥*달래양념장 청국장찌개 (청국장,두부,김치,무) 오징어야채볶음 (오징어,양배추,호박,양파) 파래김구이 * 포기김치	혼합잡곡밥 찜뽕순두부찌개 (순두부,해물,호박,양배추,찜뽕소스) 통등심돈까스&소스 새송이부추초무침 (새송이채,데쳐서,초무침) 열무된장나물 포기김치
영양간식 (snack)	548 / 23	533 / 19	540 / 22	529 / 20	554 / 25	549 / 23
오우간식	치즈케익	제철과일	물만두찜	핫도그&케첩	모닝빵&감자샐러드	호빵
저녁	혼합잡곡밥 호박된장찌개 (두부,감자,호박,느타리) 아귀살해물콩나물찜 (아귀,해물모듬,콩나물,미나리) 어묵양배추볶음 방풍나물 포기김치	혼합잡곡밥 경상도식소고기무국 (국거리,무,고추불) 달걀말이 유부맛살냉채 (유부,맛살,오이,냉채소스) 참나물무침(데쳐서) 포기김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 미트볼토마토소스조림 (파프리카) 실곤약야채무침 (오이,적채,갯잎,양념장) 시금치나물 포기김치	혼합잡곡밥 돈육고추장찌개 (감자,호박,두부,돈육) 이면수구이 올방개묵김무침 유채나물 포기김치	혼합잡곡밥 매생이굴국 (매생이,굴,무,두부) 매콤돈사태무조림 애호박새우젓볶음 고사리들깨나물 포기김치	혼합잡곡밥 근대된장국 묵은지닭볶음탕 도라지실채볶음 취나물볶음 포기김치
영양간식 (snack)	544 / 21	516 / 23	521/18	542 / 24	545 / 19	552/19

★ 저희 고수련노인복지센터는 신선한 재료를 사용하기위해 매일 새벽배송을 원칙으로 합니다. ★

★위 식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 변경 될 수 있습니다. ★ 식단담당자 조혜진 영양사(면허번호:107982)

 진지한·상
마음과 정성을 담아

월	화	수	목	금	토
01월 27일	01월 28일	01월 29일	01월 30일	01월 31일	
오수간식 양송이크림스프	구정 휴무	구정 휴무	구정 휴무	콩가루야채죽	
점심 혼합잡곡밥 사골떡만두국 (떡국떡, 순만두, 지단, 김가루, 사골) 돈갈비찜 (갈비, 사태, 무, 표고, 대추, 삼계재료) 도토리묵야채무침 (오이, 녹갓) 시금치나물 포기김치				혼합잡곡밥 오징어무두부국 훈제오리아채볶음 (오리, 파프리카, 청경채, 느타리) 멸치콩조림 오이도라지무침 포기김치	
명량식대접 (half)				540 / 22	
오수간식 제철과일				모닝빵&차	
저녁 혼합잡곡밥 돈육김치찌개 (돈육, 김치, 두부) 가자미카레구이 가지양파볶음 들깨무나물 포기김치				혼합잡곡밥 들깨미역국 돈육고추장불고기 양배추쌈&쌈장 감자채당근볶음 포기김치	
명량식대접 (half)	542 / 25			549 / 23	

★ 저희 고수련노인복지센터는 신선한 재료를 사용하기 위해 매일 새벽배송을 원칙으로 합니다. ★

★ 위 식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 변경 될 수 있습니다. ★ 식단담당자 조혜진 영양사(면허번호:107982)