

2022년 은혜실버홈-12월 식단표-1

요일 시간	1일(목)	2일(금)	3일(토)	4일(일)	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)	11일(일)
아 침	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	북어국	부대찌개	호박된장국	콩나물국	어묵김치국	새우청경채국	두부된장국	시래기국	순두부찌개	된장찌개	호박고추장찌개
	베이컨호박볶음	마파두부	돈육야채볶음	쇠고기야채볶음	캔콩치무조림	두부조림	닭살카레볶음	돈육야채불고기	참치야채볶음	스크램블에그	닭살야채볶음
	멸치볶음	도라지나물	어묵볶음	무들깨볶음	곤약조림	오이무침	콩나물무채볶음	숙주나물	실곤약무침	고사리나물	마늘쫄볶음
	썩갠나물	파래자반	깻잎지	도시락김	단배추나물	썩갠나물	시금치나물	얼갈이나물	깻잎나물	오이지무침	양배추나물
점 심	잡곡밥	잔치국수	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	콩나물국	삼색고명	북어계란국	경상도식쇠고기국	돈육감자탕	호박국	재첩국	미역국	콩나물국	물만두국	된장찌개
	미트볼조림	김가루	쇠불고기	야채계란찜	메추리알장조림	오징어야채볶음	너비아니육전	오리부추불고기	두부조림	캔콩치김치조림	소불고기당면볶음
	한식잡채		참치김치볶음	훈제오리야채무침	명엽채조림	다시마튀각	비빔막국수	연근조림	한식잡채	탕평채	감자채볶음
	오복지무침		물파래무침	마늘쫄지무침	동초겉절이	들깨무나물	파래자반	썩갠나물	동초나물	참나물무침	열무겉절이
저 녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	열무된장국	시래기된장국	버섯찌개	낙지연포탕	짬뽕국	아욱국	어묵탕	콩비지찌개	근대국	북어무국	샤브배추국
	오징어야채볶음	돈육감자조림	닭살야채볶음	두부조림	닭살야채볶음	우엉편돼지고기볶음	계란찜	비엔나야채볶음	돈육단호박조림	돈육야채볶음	베이컨어묵볶음
	곤약장조림	굴뱅이무침	양배추찜&양념장	명엽채볶음	어묵볶음	맛살콘샐러드	멸치볶음	마늘쫄볶음	도라지나물	버섯볶음	두부조림
	콩나물무침	숙주나물	썩갠나물	오이지무침	근대나물	고들빼기지	양배추나물	열무나물	다시마튀각	파래자반	단배추나물
간식	두유	양송이스프	딸기주스	요플레	옥수수스프	참깨스프	쇠고기스프	요플레	두유	바나나라떼	쇠고기스프
	식빵계란구이	딸기	찐감자	찐빵	감귤	삶은계란	홍시	카스테라	바나나	감귤	어묵탕

※ 치료식은 저염식, 잡곡밥입니다. ※ 위 식단은 식품수급시장에 따라 변경될 수 있으며, 보호자 및 수급자의 요구에 의해 식단이 조절 될 수 있습니다.

건강보험공단 대구경북지역본부 영양지원부 참조

2022년 은혜실버홈-12월 식단표-2

일자 요일	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)	18일(일)	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)
아 침	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	들깨무채국	콩비지찌개	맑은쇠고기무국	감자국	어묵국	두부된장국	청국장찌개	북어무국	감자국	들깨무채국	호박두부국
	두부조림	닭살야채볶음	야채계란찜	쇠불고기	돈육김치조림	스크램블에그	캔콩치김치조림	돈육야채볶음	닭살야채볶음	후랑크야채볶음	캔고등어시래기조림
	김가루파무침	우영채볶음	북어채볶음	깻잎나물	실곤약야채무침	명엽채조림	시래기지짐	파래자반	알송이버섯조림	우영채조림	도라지나물
	근대나물	콩나물무침	근대나물	오이무침	청경채나물	마늘쫄볶음	김가루무침	깻잎나물	단배추나물	참나물	열무나물
점 심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	유니짜장	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	동지팔죽
	김치수제비국	북어무국	된장찌개	돈육고추장찌개	계란탕	유부김치국	쇠고기두부탕국	어묵국	순두부국	된장찌개	나박물김치
	야채계란찜	버섯소불고기	뼈없는닭갈비	마파두부	단무지무침	오삼불고기	순대야채볶음	쇠불고기	고등어순살구이	제육김치볶음	쇠고기장조림
	완자어묵볶음	가지나물	가지양파볶음	물만두&초간장		콩나물무침	우영편돼지고기볶음	양배추찜&쌈장	미역줄기볶음	어묵볶음	마늘쫄지무침
	오복지	고들빼기지	참나물	동초겉절이		다시마튀각	캔옥수수샐러드	동초겉절이	숙갓나물	시금치나물	
저 녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	꽃게된장국	호박국	육개장	순두부국	돈육김치찌개	육개장	콩나물김치국	육개장	시래기된장국	육개장	근대국
	돈육야채볶음	모듬장조림	견과류멸치볶음	삼색계란찜	안동찜닭	새우브로컬리볶음	닭살숙주볶음	가자미무조림	소불고기	두부조림	돈육두루치기
	도토리묵무침	숙갓나물	가지양파볶음	느타리버섯볶음	무지짐이	곤약장조림	어묵볶음	멸치볶음	실곤약무침	진미채볶음	어묵볶음
	단배추나물	무생채	열무나물	숙갓나물	숙주나물	참나물	쪽파무침	청경채나물	열무나물	양배추찜&양념장	톳나물
간식	요플레	옥수수스프	양송이스프	참깨스프	요플레	옥수수스프	고구마라떼	두유	쇠고기기스프	요플레	양송이스프
	호떡	사과	찐만두	찐고구마	식빵계란구이	케익	홍시	찐감자	딸기	야채호빵	삶은계란

※ 치료식은 저염식, 잡곡밥입니다. ※ 위 식단은 식품수급시장에 따라 변경될 수 있으며, 보호자 및 수급자의 요구에 의해 식단이 조절 될 수 있습니다.

건강보험공단 대구경북지역본부 영양지원부 참조

2022년 은혜실버홈-12월 식단표-3

일자 요일	23일(금)	24일(토)	25일(일)	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)		
아 침	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
	콩가루배추국	감자양파국	북어국	콩나물국	순두부찌개	무채국	버섯국	오징어무국	미역국		
	쇠불고기	스크램블에그	부들어묵볶음	매추리알장조림	미트볼야채볶음	닭살야채볶음	스크램블에그	캔고등어김치조림	돈육장조림		
	버섯볶음	맛살양배추볶음	감자조림	명엽채조림	청포묵무침	마늘쫄볶음	호박볶음	연두부&양념장	가지양파볶음		
	청경채나물	시금치나물	숙갓나물	참나물	시금치나물	단배추나물	물파래무침	무나물	청경채나물		
점 심	잔치국수	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
	삼색고명	쇠고기무국	유부된장국	짬뽕국	육개장	된장찌개	미소된장국	콩비지찌개	들깨무채국		
	김가루	제육볶음	함박스테이크&소스	닭도리탕	순대야채볶음	돈육숙주굴소스볶음	미니돈까스&소스	당면불고기	오리부추불고기		
		물파래무침	과일샐러드	스크램블에그	옥수수샐러드	어묵볶음	두부조림	어묵콩나물찜	청포묵김가루무침		
		열무나물	동초나물	무나물	콩나물무침	쌈다시마&초장	삼색초무침	브로콜리숙회&초장	양배추나물		
저 녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
	홍합무국	콩나물국	호박고추장찌개	홍합미역국	근대된장국	대구탕	계란국	두부김치국	북어국		
	안동찜닭	모듬장조림	두부조림	소고기버섯볶음	훈제오리볶음	마파두부	돈육짜장볶음	닭살야채볶음	해물동그랑땡&케찹		
	감자곤약조림	북어양념어묵	계란찜	양배추나물	시래기조림	진미야채무침	실곤약야채무침	파래자반	멸치볶음		
	깻잎나물	배추나물	청경채나물	툇무침	동초나물	건취나물	숙갓나물	세발나물	단배추나물		
간 식	참깨스프	사과주스	고구마라떼	옥수수스프	요플레	두유	쇠고기스프	두유	옥수수스프		
	사과	찐고구마	케익	감귤	호떡	카스테라	찐만두	어묵탕	딸기		

※ 치료식은 저염식, 잡곡밥입니다. ※ 위 식단은 식품수급시장에 따라 변경될 수 있으며, 보호자 및 수급자의 요구에 의해 식단이 조절 될 수 있습니다.

건강보험공단 대구경북지역본부 영양지원부 참조