2025년 11월 식단표 가일노인복지센터 월성지점

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
일자						1일
점심						카레라이스
						계란파국
						간장무채장아찌
						*
						*
						배추김치
저녁						혼합잡곡밥
						유부김치국
						순살아귀찜
						우거지된장조림
						참나물무침
						배추김치
오후간식						감자샐러드
일자	3일	4일	5일	6일	7일	8일
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	햄야채볶음밥
	두부김치찌개	떡만두국	순두부백탕	새우살미역국	육개장	우동장국
	소불고기	고추장찜닭	코다리살무조림	돈육파채불고기	의성마늘한입떡갈비	궁채절임
	양배추찜&양념장	명엽채볶음	마늘쫑볶음	구멍어묵조림	시금치나물무침	*
	꽃맛살샐러드	비름나물무침	도토리묵쑥갓무침	깻잎순나물무침	브로컬리흑임자무침	*
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	시래기국	들깨무채국	꽃게탕	황태국	감자양파국	콩가루배추국
	누드순대야채볶음	돈채파프리카볶음	동그랑땡전	닭살숙주볶음	고등어살우거지조림	메추리알곤약장조림
	미역줄기볶음	애느타리어묵볶음	우엉채조림	근대된장조림	도라지볶음	가지나물볶음
	무생채	돈나물&초장	취나물무침	곤드레절임	부추겉절이	열무겉절이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	계란토스트	고구마견과류샐러드	꼬마호빵 단팥	배	닭살청경채죽	팥앙금쏙납작절편
일자	10일	11일	12일	13일	14일	15일
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	오므라이스
	다슬기탕	동태탕	온도토리묵채국	물만두국	우렁된장찌개	미소된장국
	소불고기	돈육청경채찜	닭봉간장조림	볼락살무조림	통등심돈까스&소스	양대콩조림
	상추쌈&쌈장	물파래무생채	옛날소세지전	가지나물볶음	고구마샐러드	*
	감자채볶음	숙주나물무침	도라지무침	동초겉절이	콩나물무침	*
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치

일자	10일	11일	12일	13일	14일	15일
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	오징어무국	순두부찌개	얼갈이된장국	쑥갓어묵국	찹쌀새알미역국	계란파국
	춘천닭갈비	한식잡채	말랑말랑오징어완자	돈육김치두루치기	소고기애호박볶음	농어살양념찜
	꼬들오이지무침	우엉채조림	잔멸치볶음	마늘쫑볶음	연근조림	시금치나물볶음
	청포묵김가루무침	방풍나물무침	깻잎순나물무침	오이양파무침	실곤약야채무침	무말랭이무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	글레이즈두부도너츠	찐고구마	두유풍당콘핫도그 자색고구마	귤	소라죽	노랑하트백설기
일자	17일	18일	19일	20일	21일	22일
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	잔치국수
	모듬버섯찌개	감자수제비국	몽글순두부찌개	소고기무국	홍합살미역국	꼬들유자단무지채
	소불고기	안동찜닭	제육볶음	민대구살양념찜	훈제오리파프리카볶음	*
	모듬쌈&쌈장	볼어묵조림	애호박나물볶음	감자조림	고사리들깨볶음	*
	미역줄기맛살볶음	세발나물무침	물파래무침	참나물무침	부추겉절이	*
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	콩나물김치국	아욱국	황태국	버섯된장찌개	참치김치찌개	들깨무채국
	돈채부추볶음	임연수살양념구이	메추리알장조림	의성마늘한입떡갈비	소고기숙주볶음	동태살시래기조림
	명엽채조림	연두부&양념장	시금치나물무침	쥐어채조림	곤약조림	두부쑥갓무침
	청경채겉절이	동초나물무침	흑임자연근샐러드	오이양파무침	얼갈이나물무침	한입샐러리장아찌
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	딸기쨈쏙빵	구운계란	오븐에구운마들렌도넛	사과	새우살당근죽	흑임자증편
일자	24일	25일	26일	27일	28일	29일
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	짜장라이스
	우거지국	소고기미역국	감자고추장찌개	바지락살부추국	왕만두국	유부장국
	소불고기	조기구이	갈치살무조림	닭윙양념조림	고기산적야채볶음	한입모듬장아찌
	알배기쌈&쌈장	한식잡채	시래기나물볶음	새송이버섯볶음	두부양념조림	*
	우엉채조림	양념깻잎지	청경채겉절이	콩나물무침	열무나물무침	*
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	조랭이떡국	들깨미역국	미소된장국	순두부찌개	콩비지찌개	꽃게탕
	말랑말랑새우완자	닭살굴소스볶음	통살치킨까스&소스	새우살브로컬리볶음	참조기살구이	한식잡채
	애느타리애호박볶음	도라지볶음	고구마샐러드	깻잎순나물볶음	마늘쫑볶음	베이컨감자채볶음
	무생채	모듬야채장아찌	세발나물무침	실곤약야채무침	참나물무침	도토리묵치커리무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	우유하트도넛	늙은호박범벅	두유풍당콘핫도그 노란단호박	단감	매생이죽	사각쑥절편