2025년 12월 식단표 가일노인복지센터 월성지점

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
일자	1일	2일	3일	4일	5일	6일
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	**카레라이스**
	순두부찌개	물만두국	황태미역국	들깨시래기국	소고기무국	우동장국
	소불고기	**순살아귀찜**	**간장찜닭**	**고추장불고기**	**의성마늘한입떡갈비**	유자단무지채
	다시마쌈&양념장	시금치나물볶음	늙은호박전	가지나물볶음	어묵표고볶음	*
	애느타리맛살볶음	무생채	봄동겉절이	동초나물무침	물미역초무침	*
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	청국장찌개	우동장국	쑥갓어묵국	두부된장찌개	다슬기국	감자수제비국
	닭안심양배추볶음	**방어살무조림**	**우민찌감자조림**	**동그랑땡전**	**닭살데리야끼조림**	**돈육고구마조림**
	애호박나물볶음	우엉채조림	올방개묵&양념장	명엽채조림	브로컬리들깨볶음	시래기된장조림
	돈나물무침	한입샐러리장아찌	유채나물무침	열무겉절이	동초나물무침	실곤약야채무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	**꽃보다츄잉도넛**	**찐고구마**	**초코쉬폰**	**딸기**	**계란김가루죽**	**꿀떡**
일자	8일	9일	10일	11일	12일	13일
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	**오므라이스**
	농어맑은탕	교자만두국	바지락된장국	소고기미역국	감자고추장찌개	계란파국
	소불고기	**통등심돈까스&소스**	**돈육두반장불고기**	**닭볶음탕**	**고등어살우거지조림**	모듬콩조림
	상추쌈&쌈장	단호박샐러드	옛날소시지전	우엉채조림	해물부추전&양념장	*
	고추장감자조림	오이부추무침	동초겉절이	유채나물무침	간장깻잎지	*
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	아욱국	황태국	순두부백탕	오징어무국	홍합살무국	꽃게탕
	메추리알장조림	**닭봉양념조림**	**코다리살양념찜**	**한식잡채**	**돈사태김치찜**	**우삼겹숙주볶음**
	깻잎순나물볶음	고사리볶음	감자채볶음	맛살피망볶음	청포묵들깨무침	가지나물볶음
	도토리묵쑥갓무침	고들빼기무침	마늘쫑무침	참나물무침	돈나물무침	물미역&초장
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	**딸기두부도너츠미니**	**찐단호박**	**우유치즈촉촉케이크**	**배**	**흰살생선버섯죽**	**정통밤만쥬**
일자	15일	16일	17일	18일	19일	20일
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	**햄야채볶음밥**
	참치김치찌개	굴미역국	온도토리묵채국	매생이두부국	삼색수제비국	유부장국
	소불고기	**오리불고기**	**민대구살무조림**	**오리불고기**	**춘천닭갈비**	한입모듬장아찌
	알배기배추쌈&쌈장	마늘쫑볶음	취나물볶음	어묵맛살조림	베이컨감자채볶음	*
	연근조림	부추겉절이	도라지무침	양념깻잎지	청경채겉절이	*
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치

일자	15일	16일	17일	18일	19일	20일
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	종합어묵국	냉이된장국	감자양파국	다슬기국	콩비지찌개	아욱국
	닭살바베큐소스조림	우리쌀바싹네모동태볼	해물경단	우민찌오이볶음	임연수살카레구이	새우살두부조림
	시래기나물볶음	양대콩조림	브로컬리&초장	무나물볶음	고사리볶음	올방개묵&양념장
	쪽파김가루무침	실곤약야채무침	숙주나물무침	시금치나물무침	동초나물무침	물파래무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	두유슈필링빵	찐감자	우유쉬폰	바바리안두부도너츠미니	귤	늙은호박죽
일자	22일	23일	24일	25일	26일	27일
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	잔치국수
	새알팥죽	소고기미역국	맑은굴무국	떡만둣국	냉이된장국	오이고추된장무침
	고기속깻잎튀김	조기구이	닭윙굴소스조림	동태살콩나물찜	순대야채볶음	*
	오이고추된장무침	한식잡채	잔멸치볶음	시금치나물무침	알찬김치전&양념장	*
	배주스	양념깻잎지	얼갈이겉절이	청포묵김가루무침	물미역초무침	*
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	바지락살무국	순두부찌개	우거지국	콩비지찌개	감자양파국	매생이두부국
	돈육카레볶음	삼치살데리야끼구이	말랑말랑새우완자	온두부찜&달래양념장	닭살꽈리장조림	소채파프리카볶음
	애기새송이야채볶음	모듬콩조림	취나물볶음	어묵맛살볶음	양대콩조림	고사리볶음
	오이양파무침	쑥갓나물무침	흑임자연근샐러드	봄동나물무침	참나물겉절이	쪽파양파무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	단팥죽	구운계란	우리사과팬케이크	눈꽃쁘띠팡도르	돈육숙주죽	흑임자증편
일자	29일	30일	31일			
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥			
	물만두국	새우살계란국	알곤탕			
	소불고기	돈사태단호박찜	의성마늘한입떡갈비			
	모듬쌈&쌈장	우엉채조림	감자채피망볶음			
	꽃맛살샐러드	세발나물무침	물파래무생채			
	배추김치	배추김치	배추김치			
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥			
	감자고추장찌개	황태국	재첩국			
	네모명태전	닭안심장조림	한식잡채			
	새송이청경채볶음	콩나물무침	근대된장조림			
	쑥갓나물무침	돈나물&초장	양념고추잎무침			
	배추김치	배추김치	배추김치			
오후간식	사과	소고기야채죽	우리밀꼬마약과			