

식단표

2024년 12월

대한노인종합센터

구분	일(12.01)	월(12.02)	화(12.03)	수(12.04)	목(12.05)	금(12.06)	토(12.07)
점심 식단		현미밥 돈김치찌개 치킨까스/소스 새송이볶음 양배추샐러드 배추김치 (659kcal)	차조밥 육개장 돈불고기 골뱅이야채무침 깻잎지 배추김치 (650kcal)	소고기콩나물밥 애호박된장찌개 스크램블에그 도시락김&양념장 봄동겉절이 배추김치 (655kcal)	보리밥 청국장 닭갈비 청포묵무침 열무된장지짐 배추김치 (663kcal)	렌틸콩밥 고추장찌개 고추잡채/꽃빵 오복지무침 시금치나물 배추김치 (672kcal)	수수밥 소고기탕국 닭안심김치찜 메추리알장조림 호박볶음 배추김치 (665kcal)
저녁 식단		쌀밥 뼈없는해장국 훈제오리야채볶음 멸치볶음 부추겉절이 배추김치 (638kcal)	쌀밥 대구탕 닭야채볶음 우영조림 얼갈이겉절이 배추김치 (645kcal)	쌀밥 들깨두부탕 쭈삼불고기 돌나물초장 배추된장무침 배추김치 (639kcal)	쌀밥 김치국 돈민지두부조림 어묵볶음 무나물 배추김치 (645kcal)	쌀밥 근대국 고등어조림 베이컨감자볶음 청경채겉절이 배추김치 (639kcal)	쌀밥 복어국 제육볶음 고구마샐러드 양배추쌈/쌈장 배추김치 (661kcal)
오전 간식		떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차
오후 간식		빅파이	오트밀쿠키	완두콩빵	애플파이	바나나	롤케이크
기능 식이		새우살죽 녹두죽	홍합살야채죽 단호박죽	참치죽 땅콩죽	계란죽 고구마죽	완두콩죽 영양닭죽	흑임자죽 바지락죽
구분	일(12.08)	월(12.09)	화(12.10)	수(12.11)	목(12.12)	금(12.13)	토(12.14)
점심 식단		기장밥 짬뽕국 닭강정 건파래무침 감자샐러드 배추김치 (661kcal)	보리밥 들깨버섯탕 떡볶이 만두구이 시금치겉절이 배추김치 (659kcal)	시래기밥 소고기해장국 고추장불고기 상추겉절이 도시락김/양념장 배추김치 (658kcal)	렌틸콩밥 콩비지찌개 카레소스 생선까스/소스 무생채 배추김치 (655kcal)	수수밥 민물새우탕 백순대볶음 시금치프리타타 숙주나물 배추김치 (657kcal)	차조밥 바지락된장찌개 팽이불고기 어묵잡채 툇두부무침 배추김치 (669kcal)
저녁 식단		쌀밥 호박새우젓국 임연수구이 연근조림 숙주나물 배추김치 (648kcal)	쌀밥 콩가루배추국 우채야채볶음 어묵볶음 무나물 배추김치 (647kcal)	쌀밥 울갱이해장국 안동찜닭 느타리볶음 치커리겉절이 배추김치 (644kcal)	쌀밥 동태탕 마파가지불고기 곤약메추리알장 조림 양배추들깨볶음 배추김치 (645kcal)	쌀밥 다시마감자국 참치김치지짐 두부강정 오이생채 배추김치 (643kcal)	쌀밥 오징어탕국 갈치조림 계란장조림 상추겉절이 배추김치 (649kcal)
오전 간식		떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차
오후 간식		호떡	찐고구마	밤만쥬	사과	쌀과자	굴
기능 식이		새우살죽 단호박죽	홍합살야채죽 녹두죽	참치죽 땅콩죽	계란죽 고구마죽	바지락죽 흑임자죽	영양닭죽 완두콩죽

구분	일(12.15)	월(12.16)	화(12.17)	수(12.18)	목(12.19)	금(12.20)	토(12.21)
점심 식단		현미밥 고추장찌개 고등어조림 무말랭이무침 오이생채 배추김치 (652kcal)	차조밥 닭개장 우민지두부조림 깻잎지 봄동겉절이 배추김치 (663kcal)	백미밥 시금치된장국 짜장소스 찐물만두 꽃맛샐러드 배추김치 (654kcal)	보리밥 참치김치찌개 돈까스/소스 곤약메추리알장 조림 치커리겉절이 배추김치 (651kcal)	렌틸콩밥 뼈없는해장국 제육볶음 연두부/양념장 상추겉절이 배추김치 (658kcal)	수수밥 소고기샤브국 훈제오리야채볶음 콩조림 숙주나물 배추김치 (662kcal)
저녁 식단		쌀밥 육개장 닭야채볶음 숙갓두부무침 부추겉절이 배추김치 (643kcal)	쌀밥 대구탕 제육볶음 감자조림 얼갈이겉절이 배추김치 (639kcal)	쌀밥 떡국 고구마닭갈비 새송이볶음 돌나물초장 배추김치 (637kcal)	쌀밥 순두부국 스크램블에그 김자반 실곤약야채볶음 배추김치 (641kcal)	쌀밥 민물새우매운탕 가자미조림 단호박샐러드 청경채겉절이 배추김치 (635kcal)	쌀밥 물만두국 쭈삼불고기 궁채장아찌 양배추쌈/쌈장 배추김치 (645kcal)
오전 간식		떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차
오후 간식		빅파이	오트밀쿠기	완두콩빵	애플파이	바나나	롤케이크
기능 식이		새우살죽 녹두죽	홍합살야채죽 단호박죽	참치죽 땅콩죽	계란죽 고구마죽	완두콩죽 영양닭죽	흑임자죽 바지락죽
구분	일(12.22)	월(12.23)	화(12.24)	수(12.25)	목(12.26)	금(12.27)	토(12.28)
점심 식단		기장밥 소고기해장국 안동찜닭 건파래무침 감자샐러드 배추김치 (659kcal)	보리밥 버섯들깨탕 돈강정 건새우마늘쫀볶음 치커리겉절이 배추김치 (650kcal)	영양밥 바지락된장찌개 마파가지소스 치킨까스/소스 도시락김/양념장 배추김치 (655kcal)	렌틸콩밥 소고기미역국 잡채 해물깻잎전 무생채 배추김치 (663kcal)	수수밥 닭개장 팽이불고기 프리타타 숙갓두부무침 배추김치 (672kcal)	차조밥 순두부찌개 훈제오리야채볶음 청포묵무침 호박볶음 배추김치 (665kcal)
저녁 식단		쌀밥 호박새우젓국 임연수구이 연근조림 숙주나물 배추김치 (648kcal)	쌀밥 콩가루배추국 우불고기 어묵볶음 무나물 배추김치 (647kcal)	쌀밥 울갱이해장국 닭고추장조림 곤약메추리약조림 콩나물무침 배추김치 (644kcal)	쌀밥 동태탕 갈치조림 두부강정 양배추들깨볶음 배추김치 (645kcal)	쌀밥 들깨무채국 참치김치지짐 느타리볶음 오이생채 배추김치 (643kcal)	쌀밥 근대국 닭볶음탕 계란장조림 얼무나물 배추김치 (649kcal)
오전 간식		떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차
오후 간식		호떡	찐고구마	밤만쥬	사과	쌀과자	굴
기능 식이		새우살죽 단호박죽	홍합살야채죽 녹두죽	참치죽 땅콩죽	계란죽 고구마죽	바지락죽 흑임자죽	영양닭죽 완두콩죽

구분	일(12.29)	월(12.30)	화(12.31)				
점심 식단		현미밥 고추장찌개 돈까스/소스 느타리볶음 양배추샐러드 배추김치 (657kcal)	차조밥 육개장 김치제육볶음 실곤약야채무침 깻잎지 배추김치 (652kcal)				
저녁 식단		쌀밥 뼈없는 해장국 제육볶음 멸치볶음 부추겉절이 (643kcal)	쌀밥 대구탕 닭야채볶음 우엉조림 얼갈이나물 (642kcal)				
오전 간식		떡&율무차	떡&율무차				
오후 간식		빅파이	오트밀쿠키				
기능 식이		새우살죽 녹두죽	홍합살야채죽 단호박죽				

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

※ 원산지 표시 :

※원산지:쌀-국내산/돈육,계육,오리-국내산/김치(배추,고춧가루)-중국산/쇠고기-호주산/홍합살-중국산/코다리-러시아/콩치-대만산/오징어-페루산/뼈없는 계육-브라질산

※두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)/

베이컨-미국산/바지락살-중국산/조기-중국산/참치캔(다랑어)-원양산/고등어-국내산/아귀-중국산/해물-수입산

※신선야채-국내산/식육가공식품(돈육,뼈있는닭-국내산/뼈없는계육-브라질산/냉동연육-수입산)

*식단표는 업체 수급 상황과 제철 시기에 맞는 적절한 식단을 위해 변경 될 수 있습니다

※ *효반 영영사 백지민

* 간식은 센터 상황에 따라 변경 될 수 있습니다.