

식단표

2025년 01월

대한노인종합센터

구분				수(01.01)	목(01.02)	금(01.03)	토(01.04)
점심 식단				쌀밥 소고기탕국 돈육찜 잡채 콩나물 배추김치 (665kcal)	보리밥 청국장 닭갈비 꼬들빼기무침 백묵이샐러드 배추김치 (663kcal)	흑미밥 다시마감자국 소고기두부조림 김치전 양배추나물 배추김치 (672kcal)	수수밥 복어국 우물고기 단호박샐러드 숙주나물 배추김치 (665kcal)
저녁 식단				쌀밥 김치찌개 동그랑땡전 돌나물초장 무나물 배추김치 (639kcal)	쌀밥 순두부국 고추잡채 어묵볶음 열무나물 배추김치 (645kcal)	쌀밥 부대찌개 닭순살장조림 멸치볶음 호박나물 배추김치 (639kcal)	쌀밥 배추국 임연수구이 스크램블에그 무나물 배추김치 (651kcal)
오전 간식				떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차
오후 간식				완두콩빵	애플파이	바나나	삶은달걀
기능 식이				참치죽 땅콩죽	계란죽 고구마죽	완두콩죽 영양닭죽	흑임자죽 바지락죽
구분	일(01.05)	월(01.06)	화(01.07)	수(01.08)	목(01.09)	금(01.10)	토(01.11)
점심 식단		흑미밥 짬뽕국 돈강정 건파래무침 봄동겉절이 배추김치 (661kcal)	보리밥 버섯들깨탕 궁중잡채 어묵강정 시금치겉절이 배추김치 (663kcal)	쌀밥 육개장 카레소스 돈까스/소스 도시락김/양념장 배추김치 (669kcal)	기장밥 콩비지찌개 순대볶음 프리타타 무말랭이무침 배추김치 (655kcal)	수수밥 민물새우탕 제육볶음 감자샐러드 참나물생채 배추김치 (668kcal)	차조밥 순두부국 훈제오리야채볶음 잡채어묵 툇두부무침 배추김치 (664kcal)
저녁 식단		쌀밥 호박새우젓국 가자미구이 우엉조림 양배추들깨볶음 배추김치 (648kcal)	쌀밥 근대국 안동찜닭 다시마튀각 숙주나물 배추김치 (647kcal)	쌀밥 오징어탕국 느타리불고기 메추리알장조림 무나물 배추김치 (644kcal)	쌀밥 동태탕 갈치조림 견과류멸치볶음 배추나물 배추김치 (645kcal)	쌀밥 다시마감자국 참치김치지짐 고구마맛탕 콩나물 배추김치 (643kcal)	쌀밥 만두국 팽이불고기 올방개묵무침 무나물 배추김치 (649kcal)
오전 간식		떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차	떡&율무차
오후 간식		호떡	과일&케이크	밤만쥬	사과	쌀과자	굴
기능 식이		새우살죽 단호박죽	홍합살야채죽 녹두죽	참치죽 땅콩죽	계란죽 고구마죽	바지락죽 흑임자죽	영양닭죽 완두콩죽

구분	일(01.12)	월(01.13)	화(01.14)	수(01.15)	목(01.16)	금(01.17)	토(01.18)
점심 식단		현미밥 고추장찌개 고등어구이 궁중떡볶이 무생채 배추김치 (652kcal)	기장밥 닭개장 우민지두부조림 잡채어묵 깻잎지 배추김치 (663kcal)	소고기콩나물솔 밥 시금치된장국 찐만두 유린기 도시락김/양념장 배추김치 (654kcal)	보리밥 돈김치찌개 치킨까스/소스 곤약메추리알장 조림 참나물샐러드 배추김치 (651kcal)	흑미밥 뼈없는해장국 고추잡채 연두부/양념장 상추겉절이 배추김치 (658kcal)	수수밥 소고기샤브국 제육볶음 도토리묵무침 썩갓겉절이 배추김치 (662kcal)
저녁 식단		쌀밥 얼갈이국 감자닭볶음 다시마초장 양배추들깨볶음 배추김치 (643kcal)	쌀밥 호박새우젓국 표고불고기 감자볶음 숙주나물 배추김치 (639kcal)	쌀밥 경상도식소고기 국 닭순살야채볶음 돌나물초장 호박볶음 배추김치 (637kcal)	쌀밥 대구탕 스크램블에그 연근조림 콩나물무침 배추김치 (641kcal)	쌀밥 청국장 돈강정 고구마샐러드 무나물 배추김치 (636kcal)	쌀밥 물만두국 임연수구이 김자반 배추나물 배추김치 (645kcal)
오전 간식		떡&올무차	떡&올무차	떡&올무차	떡&올무차	떡&올무차	떡&올무차
오후 간식		빅파이	오트밀쿠기	완두콩빵	애플파이	바나나	롤케이크
기능 식이		새우살죽 녹두죽	홍합살야채죽 단호박죽	참치죽 땅콩죽	계란죽 고구마죽	완두콩죽 영양닭죽	흑임자죽 바지락죽
구분	일(01.19)	월(01.20)	화(01.21)	수(01.22)	목(01.23)	금(01.24)	토(01.25)
점심 식단		현미밥 경상도식소고기 국 안동찜닭 건파래무침 감자샐러드 배추김치 (659kcal)	보리밥 버섯들깨탕 닭강정 건새우마늘쫀북 음 치커리샐러드 배추김치 (661kcal)	영양밥 바지락된장찌개 마파가지소스 후루초탕수육 도시락김/양념장 배추김치 (665kcal)	흑미밥 소고기미역국 잡채 해물깻잎전 시금치나물 배추김치 (668kcal)	수수밥 닭개장 팽이불고기 프리타타 썩갓두부무침 배추김치 (671kcal)	차조밥 순두부찌개 훈제오리야채볶 음 청포묵무침 얼갈이겉절이 배추김치 (669kcal)
저녁 식단		쌀밥 콩비지찌개 가자미구이 깻잎지 무나물 배추김치 (645kcal)	쌀밥 복어국 우불고기 다시마튀각 호박나물 배추김치 (641kcal)	쌀밥 소고기해장국 닭순살장조림 느타리볶음 무생채 배추김치 (635kcal)	쌀밥 들깨두부탕 갈치구이 우영조림 숙주나물 배추김치 (629kcal)	쌀밥 소고기무국 메추리알장조림 김자반 콩나물 배추김치 (637kcal)	쌀밥 아욱된장국 야채참치게찜볶 음 해물파전 무나물 배추김치 (631kcal)
오전 간식		떡&올무차	떡&올무차	떡&올무차	떡&올무차	떡&올무차	떡&올무차
오후 간식		빅파이	바나나	쿠키	사과	애플파이	완두콩빵
기능 식이		새우살죽 녹두죽	홍합살야채죽 단호박죽	참치죽 땅콩죽	계란죽 고구마죽	완두콩죽 영양닭죽	흑임자죽 바지락죽

구분	일(01.26)	월(01.27)	화(01.28)	수(01.29)	목(01.30)	금(01.31)	
점심 식단		현미밥 고추장찌개 돈까스/소스 꽃맛살샐러드 무생채 배추김치 (657kcal)	설날연휴	설날	흑미밥 새우살미역국 잡채 해물깻잎전 열무나물 배추김치 (665kcal)	수수밥 닭개장 팽이버섯고기 백목이샐러드 무말랭이무침 배추김치 (668kcal)	
저녁 식단		쌀밥 뼈없는해장국 표고불고기 마늘쫄볶음 호박볶음 배추김치 (652kcal)			쌀밥 북어국 우불고기 김자반 가지나물 배추김치 (643kcal)	쌀밥 순두부국 메추리알장조림 어묵볶음 오이생채 배추김치 (649kcal)	
오전 간식		떡&율무차			떡&율무차	떡&율무차	
오후 간식		빅파이			애플파이	바나나	
기능 식이		새우살죽 녹두죽			계란죽 고구마죽	완두콩죽 영양닭죽	

※ 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/공치-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

※ *주식회사제이에이푸드시스템 영영사 주선영

* 간식은 센터 상황에 따라 변경 될 수 있습니다.