

식단표

2025년 11월

일산레인보우노인복지센터

구분	월(11.03)	화(11.04)	수(11.05)	목(11.06)	금(11.07)
점심 식단	잡곡밥 황태채미역국 제육볶음 툇나물무침 팽이전 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 닭갈비 어묵피망볶음 치커리사과무침 배추김치	잡곡밥 짜장 실파달걀국 무생채 찐만두 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈맥적구이 모듬버섯볶음 양배추/쌈장 배추김치	잡곡밥 어묵탕 돈까스 탕평채 과일샐러드 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 사골우거지국 달걀찜 브로콜리참깨무침 오그락지 배추김치	잡곡밥 참치찌개 떡산적 콘샐러드 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 오징어무국 두부구이 부추전 방풍나물 배추김치	잡곡밥 콩나물김치국 고등어조림 감자채볶음 호박나물 배추김치	잡곡밥 황태두부국 오삼불고기 숙주나물 상추절이 배추김치
오후 간식	만주 배	바나나 요구르트	모닝빵 두유	연시 주스	카스타드 주스
구분	월(11.10)	화(11.11)	수(11.12)	목(11.13)	금(11.14)
점심 식단	잡곡밥 사골곰탕 오돈불고기 그린빈스볶음 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 닭볶음탕 한식잡채 해파리무침 배추김치	잡곡밥 감자미역국 제육볶음 호박새우젓볶음 도토리묵&양념장 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 가자미조림 들깨무나물 실곤약야채무침 배추김치	잡곡밥 시골된장국 닭고기두반장볶음 느타리버섯볶음 콩나물무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 어묵탕국 해물콩나물찜 연근조림 부추무생채 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 메추리알볼어묵조림 얼갈이나물무침 먹지채볶음 배추김치	잡곡밥 짬뽕국 한식잡채 새송이야채볶음 야채두부무침 배추김치	잡곡밥 콩나물해장국 치킨까스 툇나물유부볶음 짜사이볶음 배추김치	잡곡밥 미소된장국 카레소스 청포묵삼색무침 오복채볶음 배추김치
오후 간식	마가레트 두유	버터롤&딸기잼 요플레	증편 요구르트	꿀호떡 두유	카스타드 주스
구분	월(11.17)	화(11.18)	수(11.19)	목(11.20)	금(11.21)
점심 식단	잡곡밥 팽이버섯국 훈제오리구이 쥐어채무침 고춧잎나물 배추김치	잡곡밥 달걀실파국 코다리양념찜 물파래무침 단호박조림 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 고등어카레구이 가지볶음 다시마/초장 배추김치	잡곡밥 우거지국 오징어우동볶음 콩나물무침 볼어묵조림 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 안동찜닭 애호박새우젓볶음 모듬쌈 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 육개장 가자미구이 건새우마늘쫀조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 감자양파국 제육볶음 청포묵무침 새송이볶음 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 한식잡채 오이나물 궁채 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈육김치찜 감자조림 근대나물 배추김치	잡곡밥 알탕 달걀말이 어묵조림 치커리무침 배추김치
오후 간식	만주 배	바나나 요구르트	모닝빵 두유	연시 주스	카스타드 주스

구분	월(11.24)	화(11.25)	수(11.26)	목(11.27)	금(11.28)
점심 식단	잡곡밥 아욱국 닭김치볶음 부추전 무생채 배추김치	잡곡밥 유부우동국 생선까스 버섯볶음 치커리오이무침 배추김치	잡곡밥 육개장 돈달걀장조림 고구마튀김 토란대나물 배추김치	잡곡밥 배춧국 제육볶음 어묵파프리카볶음 취나물 배추김치	잡곡밥 동태탕 달걀말이 감자조림 방풍나물 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 두부김치국 닭살콩나물찜 연두부&양념장 오복채볶음 배추김치	잡곡밥 알고니탕 고기잡채 건두부야채볶음 고추잎지 배추김치	잡곡밥 황태무국 코다리엿장조림 느타리아채볶음 도토리묵야채무침 배추김치	잡곡밥 돈김치찌개 가자미조림 우엉채조림 오그락지젓갈무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 김치제육볶음 고사리들깨볶음 미역초무침 배추김치
오후 간식	카스텔라 주스	약과 식혜	고구마 두유	제철과일 요구르트	카스타드 주스

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