

식단표

2025년 12월

일산레인보우노인복지센터

구분	월(12.01)	화(12.02)	수(12.03)	목(12.04)	금(12.05)
점심 식단	잡곡밥 근대국 닭볶음탕 물파래전 삼색겨자채 배추김치	잡곡밥 미소두부된장국 훈제오리아채볶음 콩나물매콤무침 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 닭고기굴소스볶음 나박무새우젓지짐 김자반 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 묵은지돈육볶음 후랑크야채볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 오징어무국 유니짜장 볼어묵양념조림 미역초무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 건새우아욱국 순살닭야채조림 멸치볶음 도토리묵김치무침 배추김치	잡곡밥 맑은어묵국 생선까스 청포묵김무침 얼갈이나물무침 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 해물콩나물찜 연두부&양념장 열무나물무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 잡채어묵강정 감자조림 브로콜리두부무침 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 돈육폭찜 미역줄기볶음 묵은지된장지짐 배추김치
오후 간식	약과 요구르트	밤만주 두유	버터롤&딸기잼 유산균음료	증편 요구르트	카스타드 두유
구분	월(12.08)	화(12.09)	수(12.10)	목(12.11)	금(12.12)
점심 식단	잡곡밥 사골곰탕 춘천달걀비 건새우마늘퐁볶음 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 두부김치국 돈육된장볶음 미역줄기볶음 짬지무무침 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 모듬강정 무나물 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 들깨닭곰탕 카레 매콤볼어묵조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 미소된장국 돈불고기 미역나물 도토리묵야채무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 김치어묵국 너비아니조림 툇유부볶음 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥 계란탕 볶음우동 매콤감자조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈육두반장볶음 연두부&양념장 고추잎지 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 미트볼푸실리파스타 실곤약야채무침 간장깻잎찜 배추김치	잡곡밥 파육개장 해물콩나물찜 우영채조림 얼갈이나물무침 배추김치
오후 간식	찐감자 유산균음료	버터롤&딸기잼 두유	꿀호떡 요플레	과일 주스	밤만주 요구르트
구분	월(12.15)	화(12.16)	수(12.17)	목(12.18)	금(12.19)
점심 식단	잡곡밥 순살감자탕 미트볼완자조림 들깨무나물 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 비지찌개 순살닭조림 감자채볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 한식미역국 짜장 어묵채볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 황태두부국 제육볶음 팽이버섯볶음 고추잎무침 배추김치	잡곡밥 미소시루 닭볶음탕 그린빈스볶음 오복채무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 김치어묵국 돈채버섯볶음 연근조림 야채피클 배추김치	잡곡밥 오징어무국 두부강정 묵은지된장지짐 먹지채무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 코다리옛장조림 감자조림 김자반 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 데리아끼두부찜 고사리나물 실곤약매콤무침 배추김치	잡곡밥 맑은비지국 참치두부조림 김치햄볶음 숙주나물 배추김치
오후 간식	카스타드 두유	버터롤&딸기잼 유산균음료	꿀호떡 요플레	찐계란 두유	마가레트 주스

구분	월(12.22)	화(12.23)	수(12.24)	목(12.25)	금(12.26)
점심 식단	잡곡밥 사골곰탕 춘천닭갈비 계절나물고추장무침 짜사이무침 배추김치	잡곡밥 맑은닭개장 카레 묵은지된장지짐 청포묵김무침 배추김치	잡곡밥 감자미역국 순살닭조림 나박무새우젓지짐 콩자반 배추김치	잡곡밥 바지락살김국 돈육된장불고기 볼어묵조림 먹지채볶음 배추김치	잡곡밥 파육개장 생선까스 무청새우젓지짐 콩나물무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 어묵국 해물콩나물찜 감자조림 무생채 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 돈채버섯볶음 건새우마늘쫄볶음 야채피클 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 돈육푹찜 맛살팽이볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 참치야채볶음 감자채볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 우동국 데리야끼닭볶음 도토리묵무침 오징어젓무침 배추김치
오후 간식	과일 두유	버터롤&딸기잼 유산균음료	밤만주 요플레	꿀호떡 두유	카스타드 주스
구분	월(12.29)	화(12.30)	수(12.31)		
점심 식단	잡곡밥 건새우아욱국 돈육강정 숙주나물 먹지채볶음 배추김치	잡곡밥 들깨비지국 춘천닭갈비 사각어묵볶음 콩자반조림 배추김치	잡곡밥 보리새우뚝국 참치두부구이 천사채무침 깻잎지 배추김치		
저녁 식단	잡곡밥 계란김국 제육고추장볶음 연두부&양념장 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 잡채어묵강정 유부곤약채볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 순대야채볶음 물파래전 궁채 배추김치		
오후 간식	밤만주 두유	버터롤&딸기잼 유산균음료	바나나 이오		

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