

식단표

2026년 01월

일산레인보우노인복지센터

구분				목(01.01)	금(01.02)
점심 식단				잡곡밥 맑은버섯탕 돈갈비찜 고추장어묵조림 표고버섯볶음 무말랭이무침	잡곡밥 배추된장국 새싹비빔밥 국물떡볶이 미역줄기볶음 콩나물무침 달걀말이
저녁 식단				잡곡밥 호박고추장찌개 두부카레 도토리묵들기름무침 가지찜&양념장 유채나물	잡곡밥 근대국 고등어구이 실곤약야채무침 물파래무침 열무쌈장나물 동태살전
오후 간식				약과 식혜	카스타드 주스
구분	월(01.05)	화(01.06)	수(01.07)	목(01.08)	금(01.09)
점심 식단	잡곡밥 콩나물국 두부카레 계란후라이 무말랭이무침 양배추샐러드	잡곡밥 아욱국 생선까스&소스 실곤약유부무침 연근조림 숙주나물	잡곡밥 미역국 갈비양념불고기 양배추찜&쌈장 부추잡채 우엉채조림	잡곡밥 우거지된장국 토마토미트볼조림 브로콜리샐러드(흑임자) 시금치나물 감자조림	잡곡밥 애호박새우젓국 함박스테이크 감자샐러드 김자반 들깨무나물 달걀말이
저녁 식단	잡곡밥 들깨무채국 닭볶음탕 단호박샐러드 호박나물 부추양파겉절이	잡곡밥 대파육개장 돈민찌두부조림 계란장조림 감자채볶음 쌈무무침	잡곡밥 콩가루배추국 너비아니구이&파채 고구마맛탕 브로콜리초회 고사리나물	잡곡밥 순두부찌개 코다리조림 천사채샐러드 미역줄기볶음 무생채	잡곡밥 팽이장국 제육볶음 양배추찜&쌈장 표고버섯볶음 툇두부무침 김치전
오후 간식	마가렛트 요플레	고구마 두유	쥬빵 주스	쥬달걀 두유	증편 두유
구분	월(01.12)	화(01.13)	수(01.14)	목(01.15)	금(01.16)
점심 식단	잡곡밥 시금치된장국 짜장소스 단무지무침 느타리버섯볶음 콩나물무침	잡곡밥 바지락살미역국 돈까스&소스 궁중떡볶이 햄감자채볶음 꼬시래기무침	잡곡밥 콩나물국 간장돼지불고기 양배추샐러드 호박나물볶음 봄동무침	잡곡밥 대파계란탕 떡갈비아채볶음 어묵볶이 시금치나물 다시마채초무침	잡곡밥 근대된장국 고구마닭갈비 콘샐러드 고사리볶음 연근조림 명란젓
저녁 식단	잡곡밥 콩비지탕 김치돈육찜 어묵야채조림 물파래무침 간장무말랭이	잡곡밥 맑은버섯탕 마파두부 계란후라이 들깨양배추볶음 부추양파무침	잡곡밥 근대된장국 데리야기닭살야채볶음 표고버섯조림 유채나물 무잔지채무침	잡곡밥 부대찌개 가자미구이 김치전 우엉채조림 양배추겉절이	잡곡밥 유부장국 햄야채볶음밥 스크램블에그 김자반 무말랭이무침 콩나물
오후 간식	마가렛트 요플레	고구마 두유	쥬빵 주스	쥬달걀 두유	증편 두유

구분	월(01.19)	화(01.20)	수(01.21)	목(01.22)	금(01.23)
점심 식단	백미밥 들깨무채국 고등어구이 감자샐러드 1,2,4,5 연근땅콩조림 김자반	백미밥 콩나물황태국 고등어구이 감자샐러드 연근땅콩조림 김자반	잡곡밥 애호박새우젓국 간장찜닭 부추전 콩나물무침 근대나물	백미밥 얼갈이된장국 제육볶음 양배추찜&쌈장 우엉조림 고사리나물	잡곡밥 된장찌개 치킨까스&소스 짜장떡볶이 유부맛살무침 마늘쫀볶음 두부무침
저녁 식단	백미밥 육개장 바지락살두부조림 물파래무침 어묵볶음 감자조림	잡곡밥 미역국 코다리찜 콩나물잡채 무생채 유채나물	백미밥 사골우거지국 미트볼야채볶음 도토리묵&양념장 들깨무나물 시금치나물	잡곡밥 고추장찌개 훈제오리찜&머스타드S 모듬버섯조림 양파장아찌 무말랭이무침	김치볶음밥 청국장찌개 계란후라이 숙갓두부무침 열무나물 두부무침 콩나물
오후 간식	마가렛트 요플레	고구마 두유	찐빵 주스	찐달걀 두유	증편 두유
구분	월(01.26)	화(01.27)	수(01.28)	목(01.29)	금(01.30)
점심 식단	백미밥 감자된장찌개 두부강정&강정소스 마카로니샐러드 그린빈스건새우볶음 콩나물무침	잡곡밥 애호박찌개 간장닭살야채볶음 김치전 고사리볶음 시금치나물	잡곡밥 육개장 계란옷해물완자&케찹 푸실리샐러드 브로콜리맛살볶음 어묵볶음	잡곡밥 부대찌개 들기름두부구이&양념장 카레떡볶이 김자반 감자조림	백미밥 콩나물국 두부카레 고구마튀김 죽순채조림 들깨무나물 도라지나물
저녁 식단	백미밥 유부무채국 단호박돼지고기찜 천사채샐러드 감자채볶음 미역줄기볶음	잡곡밥 청국장찌개 고등어구이 실곤약야채무침 숙주나물 무생채	잡곡밥 들깨미역국 돈육버섯불고기 양배추찜&쌈장 마늘쫀볶음 우엉채조림	잡곡밥 순두부찌개 마파두부 군만두 근대나물 짜사이무침	백미밥 황태무채국 닭볶음탕 부추전 간장무말랭이 해초무침 부추나물
오후 간식	마가렛트 요플레	고구마 두유	찐빵 주스	굴 카스타드 파배기(찹살)	증편 두유

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