식단표

2026년 01월

금왕실버주간보호센터

구분				목(01.01)	금(01.02)	토(01.03)
점심 식단				잡곡밥 부대찌개 삼치구이 브로콜리볶음 배추나물 깍두기 (578kcal)	잡곡밥 시래기국 닭찜 더덕구이 오이무침 배추김치 (544kcal)	잡곡밥 우거지해장국 옛날소시지전 케찹 감자볶음 깻잎나물 배추김치 (547kcal)
오후 간식				홍시	카스테라 보리차	크래커 둥글레차
구분	월(01.05)	화(01.06)	수(01.07)	목(01.08)	금(01.09)	토(01.10)
점심 식단	잡곡밥 토란국 동그랑땡전 감자조림 쑥갓무침 배추김치 (548kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 소고기채소볶음 무른병아리콩조림 숙주나물 깍두기 (608kcal)	돈육콩나물밥 양념장 호박된장국 두부조림 양상추샐러드 참깨 배추김치 (523kcal)	잡곡밥 안매운육개장 계란말이 맛살채소볶음 연근조림 배추김치 (667kcal)	잡곡밥 순두부백탕 양념장 오리훈제구이 머스타드 새송이버섯볶음 깻잎볶음 배추김치 (577kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 참치김치볶음 감자햄볶음 청경채나물 깍두기 (686kcal)
오후 간식	블루베리쉐이크	방울토마토	소보로빵 녹차	증편 보리차	통밀크래커 녹차	삶은달걀 보리차
구분	월(01.12)	화(01.13)	수(01.14)	목(01.15)	금(01.16)	토(01.17)
점심 식단	잡곡밥 콩나물국 고등어조림 참나물무침 죽순채볶음 배추김치 (471kcal)	잡곡밥 소고기미역국 연두부찜 양념장 메추리알장조림 청경채나물 배추김치 (554kcal)	잡곡밥 근대된장국 돈갈비찜 탕평채 쪽파무침 배추김치 (637kcal)	잡곡밥 사골파국 생선까스 타르타르소스 옥수수전 호박나물 배추김치 (666kcal)	잡곡밥 북엇국 닭볶음탕 도토리묵무침 김구이 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 달걀국 오리훈제 머스타드 가지나물 쪽파무침 배추김치 (527kcal)
오후 간식	방울토마토	바나나	카스타드	백설기 보리차	식혜	바나나
구분	월(01.19)	화(01.20)	수(01.21)	목(01.22)	금(01.23)	토(01.24)
점심 식단	잡곡밥 된장찌개 돈육폭찹 미역줄기볶음 고춧잎나물 배추김치 (652kcal)	잡곡밥 순대국 너비아니구이 표고버섯볶음 시금치나물 배추김치 (683kcal)	잡곡밥 명란애호박국 닭갈비 양배추찜 쌈장 들깨무나물 배추김치 (500kcal)	잡곡밥 떡만둣국 두부구이 양념장 잔멸치볶음 콩나물무침 배추김치 (670kcal)	잡곡밥 감자된장국 치킨너겟 머스타드 도라지볶음 배추겉절이 깍두기 (669kcal)	잔치국수 추가밥 떡갈비구이 감자볶음 양배추샐러드 발사믹 배추김치 (686kcal)
오후 간식	유과 매실차	단팥빵	카스타드	사과	양갱 둥글레차	카스테라 보리차
구분	월(01.26)	화(01.27)	수(01.28)	목(01.29)	금(01.30)	토(01.31)
점심 식단	잡곡밥 청경채맑은국 소고기잡채 볼어묵볶음 고추지무침 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 사골우거지국 스크램블에그 햄감자볶음 양파장아찌 깍두기 (624kcal)	잡곡밥 홍합살탕 차돌숙주볶음 명엽채조림 곤드레나물 배추김치 (705kcal)	잡곡밥 갈비탕 옛날소시지전 케찹 계란장조림 청경채겉절이 배추김치 (708kcal)	잡곡밥 얼갈이맑은국 제육불고기 가지나물 깻잎쌈 쌈장 배추김치 (472kcal)	잡곡밥 순대국 등갈비찜 감자전 시금치나물 배추김치 (813kcal)
오후 간식	물만두	감귤	카스타드	떠먹는요구르트	바나나	단팥빵

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