

식단표

2022년 11월

늘사랑요양센터

구분			화(11.01)	수(11.02)	목(11.03)	금(11.04)	토(11.05)
아침 식단			참치채소죽 열무김치	닭살채소죽 물김치	홍합살채소죽 물김치	달걀채소죽 열무김치	두부채소죽 배추김치
점심 식단			잡곡밥 새우호박국 망둥이찌개 두부지짐 오이무침 열무김치	잡곡밥 순두부맑은국 소고기장조림 고사리나물볶음 팽이버섯나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돼지고기 양배추볶음 무생채 고춧잎나물무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 순대볶음 호박볶음 무짬지무침 배추김치	잡곡밥 토란들깨국 낙지채소볶음 아욱나물무침 배추김치
저녁 식단			잡곡밥 오뎅국 게장 호박볶음 쪽파김치찌개 열무김치	잡곡밥 물만둣국 가자미조림 숙갓두부무침 미나리나물 배추김치	잡곡밥 황태두부맑은국 묵은지 지짐 깻잎나물 멸치볶음 계란찜 배추김치	잡곡밥 오징어 무국 외무침 야채부침개 배추김치	잡곡밥 고기미역국 계란찜 마른새우무침 배추김치
오전 간식			당근주스	쌀음료	미숫가루	두유	요구르트
오후 간식			제철과일 요플레	증편 &오미자차	프렌치토스트 우유	양갱 &두유	약식 매실차
구분	일(11.06)	월(11.07)	화(11.08)	수(11.09)	목(11.10)	금(11.11)	토(11.12)
아침 식단		소고기 채소죽 물김치	조갯살채소죽	참치채소죽	닭살채소죽	누룽지죽	달걀채소죽
점심 식단		잡곡밥 미역국 감자채볶음 돼지불고기 배추김치	잡곡밥 설렁탕 삼치무조림 풋고추무침 아욱나물 배추김치	잡곡밥 동태 호박국 콩나물무침 깻잎절임 열무지짐이 깍두기	백미밥 콩나물국 고등어조림 배추겉절이 멸치볶음	잡곡밥(2/3) 홍합국 무생채 배추겉절이 파래무침	백미밥 콩나물국 돼지고기수육 배추쌈&숙채 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 콩나물국 호박볶음 콩나물무침 묵무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 게장 오이무침 열무김치	잡곡밥 청국장찌개 가자미양념찜 애호박볶음 고사리나물 배추김치	잡곡밥 북어국 가지나물 고추잎무침 소세지볶음 깍두기	잡곡밥 된장국 호박부침 시래기 무침 배추김치	잡곡밥 미역국 배추겉절이 파래무침 계란찜
오전 간식		바나나맛우유	오미자차	쌀음료	검은콩두유	울무차	사과주스
오후 간식		바람떡 수정과	해물파전 요구르트	제철과일 요플레	약과 보리차	카스텔라 우유	제철과일 요플레

구분	일(11.13)	월(11.14)	화(11.15)	수(11.16)	목(11.17)	금(11.18)	토(11.19)
아침 식단		단호박죽 물김치	어묵채소죽 열무김치	달걀채소죽 물김치	조갯살채소죽 잘게썬깍두기	새우살채소죽 배추김치	누룽지죽 물김치
점심 식단		잡곡밥 유부맑은국 생선까스/타르타 르소스 쪽파무침 오이나물 배추김치	잡곡밥 애호박된장국 제육볶음 청포묵김무침 양배추찜/쌈장 배추김치	잡곡밥 뼈해장국 잡채 감자샐러드 세발나물무침 배추김치	잡곡밥 건새우된장국 닭볶음탕 깻잎순무침 열무나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 단호박갈치조림 느타리버섯볶음 토란대나물 배추김치	잡곡밥 미역된장국 돈육채소볶음 아욱나물무침 고사리나물 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 맑은미역국 오리불고기 가지무침 미나리나물 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 조기구이 콩나물무침 고사리나물 배추김치	잡곡밥 썩갠된장국 소고기채소볶음 시금치무침 새송이버섯나물 배추김치	잡곡밥 안매운육개장 꼬막살채소무침 달걀후라이 무나물 배추김치	잡곡밥 알탕 마파두부 오이무침 단배추나물 잘게썬깍두기	잡곡밥 순두부찌개 동태전 미나리무침 표고버섯나물 배추김치
오전 간식		생강차	요구르트	두유	유자차	우유/미숫가루	당근주스
오후 간식		양갱 우유	식빵토스트 사과잼	약식 매실차	제철과일 요플레	증편 두유	제철과일 요플레
구분	일(11.20)	월(11.21)	화(11.22)	수(11.23)	목(11.24)	금(11.25)	토(11.26)
아침 식단		두부채소죽 물김치	달걀채소죽 열무김치	팔죽 물김치	단호박죽 잘게썬깍두기	누룽지죽 물김치	새우살채소죽 물김치
점심 식단		잡곡밥 오리탕 해물완자전 아욱나물무침 느타리버섯나물 배추김치	잡곡밥 굴국 탕수육/소스 풋고추무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 참치채소볶음 우영채조림 세발나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부맑은국 삼치구이 시금치무침 표고버섯나물 배추김치	잡곡밥 미소된장국 순살달걀비 열무무침 팽이버섯나물 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 가자미조림 늪은호박전 돌나물무침 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 미역된장국 돈육간장불고기 깻잎순무침 고사리나물 배추김치	잡곡밥 실파된장국 고등어구이 오이무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 감자된장국 동태조림 콩나물무침 숙음열무나물 배추김치	잡곡밥 추어탕 다진소고기깻잎 볶음 실곤약채소무침 양배추나물 배추김치	잡곡밥 달걀국 오징어채소볶음 콩나물무침 아욱나물 배추김치	잡곡밥 참나물된장국 돈육짜장볶음 춘권튀김 들깨무나물 배추김치
오전 간식		요구르트	쌀음료	두유	오미자차	바나나맛우유	사과주스
오후 간식		카스텔라 둥글레차	제철과일 요플레	약과 보리차	제철과일 요플레	쌀과자 유자차	김치전 요구르트

구분	일(11.27)	월(11.28)	화(11.29)	수(11.30)			
아침 식단		깨죽 배추김치	닭살채소죽 물김치	홍합살채소죽 물김치			
점심 식단		잡곡밥 물만둣국 홍어양념찜 갯잎순볶음 세발나물무침 배추김치	잡곡밥 바지락맑은국 돈삼겹수육 애호박볶음 상추쌈/상추겉절이 배추김치	잡곡밥 알탕 소고기찜스테이크 쪽파무침 들깨무나물 배추김치			
저녁 식단		잡곡밥 건새우된장국 오리불고기 오이무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 안매운육개장 동태전 가지무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 열무된장국 조기구이 배추잡채 취나물겉절이 배추김치			
오전 간식		유자차	요플레	당근주스			
오후 간식		양갱 우유	증편 둥글레차	제철과일 요플레			

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

※ 거창군 보건소 제공 식단표