식단표

2026년 01월

미건주간보호센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
						1 신정		2		3	
						아침	점심(658kcal)	아침	점심(661kcal)	아침	점심(684kcal)
						호박 죽	잡곡밥 사골만두국 돈감자찜 물파래무침 쑥갓두부무침 김치	소라야채죽	잡곡밥 된장국 부대볶음 치커리유자무침 해초무침 김치	소고기 야채죽	잡곡밥 미역국 돈불고기 연근조림 열무겉절이 김치
						저녁(649kcal)	간식	저녁(680kcal)	간식	저녁(642kcal)	간식
						기장밥 다시마채무국 궁중떡볶이 돌나물초무침 양배추통들깨무침 김치	차종류 ——— 초코파이/요구르트	기장밥 호박팽이국 너비아니조림 가지볶음 얼갈이겉절이 김치	차종류 ——— 롤리폴리/주스	기장밥 소고기무국 닭곤약조림 시금치고추장지짐 콩나물무침 김치	차종류 ——— 밤만쥬/ 두유
5		6		7		8		9		10	
아침	점심(623kcal)	아침	점심(690kcal)	아침	점심(655kcal)	아침	점심(677kcal)	아침	점심(685kcal)	아침	점심(681kcal)
흑임자 죽	잡곡밥 된장국 참치감자조림 도토리묵무침 수제장아찌 김치	흰 죽	잡곡밥 청국장 제육볶음 브로콜리흑임자무침 콩나물무침 김치	참치야채 죽	잡곡밥 부대찌개 고등어구이 탕평채 청경채겉절이 김치	호박 죽	잡곡밥 우거지해장국 마파두부 치커리유자무침 오이무침 김치	홍합 죽	잡곡밥 미역국 돈불고기 어묵볶음 얼갈이겉절이 김치	시금치 죽	잡곡밥 청국장 숯불맛닭조림 실곤약야채무침 숙주나물 김치
저녁(649kcal)	간식	저녁(702kcal)	간식	저녁(682kcal)	간식	저녁(636kcal)	간식	저녁(644kcal)	간식	저녁(617kcal)	간식
기장밥 콩가루배추국 돈채피망볶음 새송이조림 돌나물초무침 김치	차종류 ——— 제철과일	기장밥 어묵국 하이라이스 쑥갓나물 봄동겉절이 김치	차종류 ——— 야채 크레커/두유	기장밥 사골국 떡갈비조림 가지호박볶음 무말랭이락교무침 김치	차종류 ——— 제철과일	기장밥 된장국 안동찜닭 병아리콩조림 열무겉절이 김치	차종류 ——— 빅파이/주스	기장밥 김치콩나물국 소세지야채볶음 청포묵김가루무침 무생채 김치	차종류 ——— 화이트하임/주스	기장밥 호박새우젓국 마늘쫑돈육볶음 목이버섯냉채 꼬시래기무침 김치	차종류 ——— 떠 먹는 요쿠르트/
12		13		14		15		16		17	
아침	점심(653kcal)	아침	점심(685kcal)	아침	점심(682kcal)	아침	점심(658kcal)	아침	점심(713kcal)	아침	점심(684kcal)
흑임자 죽	잡곡밥 북어무국 돈감자찜 양념깻잎지 봄동겉절이 김치	닭 죽	잡곡밥 콩나물국 강된장 어묵볶음 열무겉절이 김치	연두부 채소 죽	잡곡밥 바지락미역국 청경채불고기 모듬콩조림 오징어젓무무침 김치	새우살 죽	잡곡밥 맑은파개장 숯불맛닭조림 톳두부무침 도토리묵무침 김치	쇠고기 죽	잡곡밥 바지락미역국 계란후라이+약고추장 무생채 콩나물무침 김치	야채 죽	잡곡밥 된장국 육우떡볶이 두부쏙갓무침 치커리무침 김치
저녁(648kcal)	간식	저녁(699kcal)	간식	저녁(691kcal)	간식	저녁(647kcal)	간식	저녁(702kcal)	간식	저녁(644kcal)	간식
기장밥 된장국 오징어볶음 해초무침 시래기멸치조림 김치	차종류 ——— 제철과일	기장밥 버섯찌개 닭강정 호박가지볶음 양배추샐러드 김치	차종류 ——— 마가렛트/주스	기장밥 된장국 베이컨김치볶음 연근참깨무침 숙주나물 김치	차종류 ——— 제철과일	기장밥 우동장국 제육볶음 모듬버섯볶음 얼갈이나물 김치	차종류 ——— 떠먹는 요쿠르트	기장밥 순두부새우젓국 동그랑땡난자완스 부추겉절이 홀그레인오이무침 김치	차종류 ——— 오곡롤/요구르트	기장밥 팽이샤브국 들깨백닭갈비 돌나물초무침 청경채겉절이 김치	차종류 ——— 크라운산도/두유

19		20		21		22		23		24	
아침	점심(653kcal)	아침	점심(711kcal)	아침	점심(685kcal)	아침	점심(656kcal)	아침	점심(723kcal)	아침	점심(658kcal)
게맛살 죽	잡곡밥 소고기 미역국 불고기 야채 쌀러드 얼갈이겉절이 김치	흑임자 죽	잡곡밥 된장국 야채카레 맛살냉채 오복지무침 김치	달걀 죽	잡곡밥 건새우아욱국 숯불맛불고기 동부묵야채무침 오이부추무침 김치	시금치 야채죽	잡곡밥 김치어묵국 참치두부조림 단호박범벅 숙주나물 김치	북어채소 죽	잡곡밥 미역국 생선까스+타르타르 실곤약야채무침 청경채겉절이 김치	흰 죽	잡곡밥 된장국 춘장닭조림 감자채볶음 열무겉절이 김치
저녁(709kcal)	간식	저녁(648kcal)	간식	저녁(647kcal)	간식	저녁(680kcal)	간식	저녁(693kcal)	간식	저녁(641kcal)	간식
기장밥 유부장국 돈육강정 알감자조림 파채무무침 김치	차종류 ———— 제철과일	기장밥 순두부애호박국 들깨돈채볶음 미역초무침 콩나물무침 김치	차종류 ———— 에이스/주스	기장밥 나가사끼배추국 야채계란찜 마늘쫑무침 열무고추장지짐 김치	차종류 ———— 제철과일	기장밥 된장국 돈육숙주볶음 새송이볶음 콩조림 김치	차종류 ———— 밀크쌀과자/주스	기장밥 북어무국 오징어돈육볶음 콘샐러드 우엉채조림 김치	차종류 ———— 초코칩쿠키/요구르트	기장밥 닭곰탕 어묵잡채 병아리콩조림 아삭이고추무침 김치	차종류 ———— 후렌치파이/두유
26		27		28		29		30		31	
아침	점심(720kcal)	아침	점심(685kcal)	아침	점심(680kcal)	아침	점심(697kcal)	아침	점심(713kcal)	아침	점심(689kcal)
홍합 죽	잡곡밥 된장국 돈까스조림 죽순채야채볶음 양배추샐러드 김치	참치야채 죽	잡곡밥 들깨호박국 소고기버섯소스 양념깻잎지 파채무침 김치	깨 죽	잡곡밥 새우살미역국 동태무조림 콩나물무침 땅콩조림 김치	연근 죽	잡곡밥 된장국 닭갈비 도토리묵무침 브로콜리참깨무침 김치	새우살 죽	잡곡밥 계란파국 유니짜장소스 목이버섯냉채 단무지부추무침 김치	소고기 죽	잡곡밥 부대찌개 돈민찌감자조림 들깨무나물 치커리무침 김치
저녁(673kcal)	간식	저녁(644kcal)	간식	저녁(654kcal)	간식	저녁(682kcal)	간식	저녁(640kcal)	간식	저녁(651kcal)	간식
기장밥 오징어무국 마파두부 톳무침 얼갈이나물 김치	차종류 ———— 제철과일	기장밥 콩가루배추국 김치제육볶음 얼무겉절이 숙주나물 김치	차종류 ———— 뽀또/주스	기장밥 청국장 돈채피망볶음 쑥갓두부무침 오이무침 김치	차종류 ———— 제철과일	기장밥 사골감자국 참치야채볶음 곤약조림 청경채겉절이 김치	차종류 ———— 과일푸딩	기장밥 순두부찌개 된장불고기 건파래볶음 봄동겉절이 김치	차종류 ———— 다이제씬/떠먹는 요쿠르트	기장밥 된장국 어묵소세지볶음 호박볶음 얼갈이시저샐러드 김치	차종류 ———— 보리과자/두유

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표