

2023년 1월 고령자배려식 식단표

구분								1(일)
1주	중식							쌀밥/잡곡밥 사골만둣국 연화식바로먹는 돼지갈비 찜 표고버섯볶음 피마자나물 김치
	간식							밀크파운드빵
구분		2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)	8(일)
2주	중식	쌀밥/잡곡밥 유부다시마국 유니짜장 부추계란말이 일화용간장 비취고자 김치	쌀밥/잡곡밥 어묵국 닭갈비볶음 곤드레나물 미역줄기볶음 김치	쌀밥/잡곡밥 소고기배추국 직화떡갈비 연화식부드러운취눈이콩조 림 왕가미니도시락김 김치	쌀밥/잡곡밥 사랑황태해장국 순살순한찜닭 고운우영채볶음 파래김자반볶음 김치	쌀밥/잡곡밥 소고기무국 MS 고등어김치찜 돼지고기장조림 냉동브로콜리 순창초고추장 김치	쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 연화식바로먹는 고추장제 육볶음 어채조림 연화식부드러운취눈이콩조 림 김치	쌀밥/잡곡밥 배추호박국 연화식바로먹는 돼지갈비 찜 고운오징어젓 가지말랭이볶음 김치
	간식	햇바	넛츠피아한줄견과	코마골호떡빵	고소한소보로빵	달기전빵	2구훈제란빈숙란	클래식카스테라빵
구분		9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)	15(일)
3주	중식	쌀밥/잡곡밥 냉이된장국 연화식바로먹는 간장제육 볶음 닭가슴살장조림 피마자나물 김치	쌀밥/잡곡밥 사랑황태해장국 미트볼데리야끼조림 표고버섯볶음 다래순나물 김치	쌀밥/잡곡밥 감자양파국 돈육당면볶음 수제호박전 참나물무침 김치	쌀밥/잡곡밥 소고기배추국 허브함바고 부추계란말이 고운오징어젓 김치	쌀밥/잡곡밥 사골만둣국 숙편한닭고기장조림덮밥소 스 고운우영채볶음 연화식부드러운메추콩조림 2단계 김치	쌀밥/잡곡밥 냉이된장국 제육볶음 주키니새우젓볶음 된장깻잎 김치	쌀밥/잡곡밥 콩나물맑은국 메추리알닭가슴살장조림 명엽채 청경채무침 김치
	간식	쁘띠젤리복숭아	저지방우유	별뿔빵이	골드파인애플고치	비타박스	데르뜨젤리복숭아	바나나편빵
구분		16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)	22(일)
4주	중식	쌀밥/잡곡밥 김치어묵국 직화떡갈비 감자채볶음 연화식부드러운메추콩조림 2단계 김치	쌀밥/잡곡밥 소고기배추국 고등어김치찜 호박나물 간장깻잎 김치	쌀밥/잡곡밥 콩되비지탕 미트볼칠리소스조림 호박나물 다래순나물 김치	쌀밥/잡곡밥 사랑황태해장국 간장닭갈비 수제감자전 데친참다시마 순창초고추장 김치	쌀밥/잡곡밥 콩나물김치국 돈육피망볶음 연화식부드러운취눈이콩조 림 고사리나물 김치	쌀밥/잡곡밥 사골만둣국 닭갈비볶음 수제감자전 얼갈이된장무침 김치	쌀밥/잡곡밥 팽이미소장국 돈보쌈수육(삼겹살) 아재게란말이 삼채장아찌 김치
	간식	도라야끼통팔빵	초코하임	완두완두빵	망고슬라이스캔	오사프	2구반숙란	숫불구이맛후랑크
구분		23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)	29(일)
5주	중식	쌀밥/잡곡밥 무국 너비아니아채조림 된장깻잎 연화식부드러운메추콩조림 2단계 김치	쌀밥/잡곡밥 소고기무국 MS 오븐에 구운 삼치 어채조림 순창초고추장 돌나물 김치	쌀밥/잡곡밥 감자양파국 돈육피망볶음 닭가슴살장조림 연화식부드러운메추콩조림 2단계 김치	쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 치킨데리야끼 감자채볶음 피마자나물 김치	쌀밥/잡곡밥 유부다시마국 연화식바로먹는 간장제육 볶음 수제김치전 부지쟁이볶음 김치	쌀밥/잡곡밥 닭곰탕 너비아니아채조림 냉동브로콜리 감자채볶음 순창초고추장 김치	쌀밥/잡곡밥 김치어묵국 닭갈비볶음 마늘종무침 부드러운 연근조림 김치
	간식	고구마크림빵	세척사과	뉴핫도그	투투호떡빵	망고전빵	갈비만두	고기포자찜만두
구분		30(월)	31(화)					
6주	중식	쌀밥/잡곡밥 사랑황태해장국 연화식바로먹는 돼지갈비 찜 가지말랭이볶음 오이지무침 김치	쌀밥/잡곡밥 팽이미소장국 숙편한닭고기장조림덮밥소 스 어채조림 미역줄기볶음 김치					
	간식	크림빵	미니샌드피넛					

※ 모든 식사에는 잡곡밥과 배추김치가 제공됩니다.

※ 식단은 식재료수급에 의해 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시: 원산지 표시판 별도표시