

식단표

2025년 11월

엔젤재가노인복지센터

구분						토(11.01)
점심 식단						참쌀밥 녹두닭곰탕 김치전 양파/고추지 오이부추무침 배추김치
저녁 식단						혼합잡곡밥 김치콩나물국 삼치구이 어묵볶음 콩자반/김구이 배추김치
오전 간식						바나나 두유
오후 간식						카스타드 사과주스
기능 식이						중: 닭죽 석: 야채죽
당뇨 식						제공
저염 식						제공
구분	월(11.03)	화(11.04)	수(11.05)	목(11.06)	금(11.07)	토(11.08)
점심 식단	혼합잡곡밥 육개장 훈제오리 미역줄기볶음 무생채 배추김치	혼합잡곡밥 카레 어묵볶음 번데기볶음 무말랭이 배추김치	혼합잡곡밥 시래기된장국(조기1) 갈비찜 콩나물무침 김가루쪽파무침 석박지	혼합잡곡밥 새알미역국(조기1) 버섯불고기 감자조림 도라지초무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물국(조기1) 목살김치찜 감자채볶음 콩자반 석박지	혼합잡곡밥 꽃게된장국 제육볶음 계란찜 단배추겉절이 배추김치
저녁 식단	혼합잡곡밥 콩나물국 제육볶음 연근조림 참나물/김구이 배추김치	혼합잡곡밥 호박된장국 가자미조림 멸치호두볶음 파리고추찜무침 배추김치	혼합잡곡밥 어묵국 닭살야채볶음 두부구이 단배추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 배추국 제육볶음 브로콜리맛살볶음 오이무침 배추김치	혼합잡곡밥 복어국 갈치조림 메추리알조림 깻잎지/김구이 배추김치	혼합잡곡밥 만두국 양념치킨 우엉조림 숙주나물 배추김치
오전 간식	배 바나나	오렌지 바나나	샤인머스켓 바나나	요플레 바나나	바나나 미숫가루	사과 바나나
오후 간식	고구마 식혜	바나나 쿨피스	감자떡 식혜	찐계란 사과주스	롤케익 망고주스	카스타드 사이다
기능 식이	중: 야채죽 석: 계란죽	중: 야채죽 석: 흑임자죽	중: 녹두죽 석: 야채죽	중: 땅콩죽 석: 야채죽	중: 야채죽 석: 두부당근죽	중: 흑임자죽 석: 땅콩죽
당뇨 식	제공	제공	제공	제공	제공	제공
저염 식	제공	제공	제공	제공	제공	제공

구분	월(11.10)	화(11.11)	수(11.12)	목(11.13)	금(11.14)	토(11.15)
점심 식단	팔찰밥 동태탕 떡갈비 참나물 무생채 배추김치	비빔밥 콩나물국 돈민찌볶음 계란스크램블 무생채/김가루 배추김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 조기구이 잡채 오징어초무침 배추김치	혼합잡곡밥 두부된장국 수육 상추/쌈장/새우젓 오이부추무침/양파 지 석박지	혼합잡곡밥 들깨미역국(조기3) 버섯불고기 맛살전 시금치나물 배추김치	혼합잡곡밥 감자수제비 갈치조림 순대야채볶음 열무된장무침 배추김치
저녁 식단	혼합잡곡밥 시래기된장국 돈민찌가지볶음 새우호박볶음 파래무침 석박지	혼합잡곡밥 조갯살순두부국 훈제오리 미역줄기볶음 깻잎지 석박지	혼합잡곡밥 북어국 돈육김치볶음 감자채볶음 동초겉절이 석박지	혼합잡곡밥 어묵국 닭살야채볶음 마늘쫄썬무침 무볶음 배추김치	혼합잡곡밥 만두국 참치무조림 연근땅콩조림 배추생채/김구이 석박지	혼합잡곡밥 김치콩나물국 삼치구이 어묵볶음 콩자반/김구이 배추김치
오전 간식	오렌지 바나나	배 바나나	요플레	사과 바나나	바나나 배	바나나 두유
오후 간식	고구마 요구르트	바나나 쿠키스	바람떡 요구르트	케익 사과주스	찐빵 망고주스	카스타드 요구르트
기능 식이	중: 팔죽 석: 야채죽	중: 녹두죽 석: 계란죽	중: 땅콩죽 석: 야채죽	중: 야채죽 석: 단호박죽	중: 야채죽 석: 녹두죽	중: 땅콩죽 석: 야채죽
당뇨 식	제공	제공	제공	제공	제공	제공
저염 식	제공	제공	제공	제공	제공	제공
구분	월(11.17)	화(11.18)	수(11.19)	목(11.20)	금(11.21)	토(11.22)
점심 식단	혼합잡곡밥 육개장 데리야끼삼치구이 연두부/양념장 시금치나물 배추김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 갈비찜 무들깨볶음 김가루쪽파무침 배추김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 조기구이 잡채 오징어초무침 배추김치	혼합잡곡밥 우동/꼬지어묵 돈까스 떡볶이 단무지무침 배추김치	깨순나물덮밥/양념 장 콩가루배추국 코다리조림 콩나물무침 꽃맛살샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 새알미역국(조기1) 버섯불고기 브로콜리새우볶음 감자조림 배추김치
저녁 식단	혼합잡곡밥 북어국 고추장불고기 우엉조림 파래무침 배추김치	혼합잡곡밥 두부계란국 갈치조림 버섯야채볶음 열무된장무침 배추김치	혼합잡곡밥 북어국 청경채불고기 마늘쫄썬무침 오이부추무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물김치국 참치무조림 소고기우엉조림 돈나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 조갯살순두부국 닭살야채볶음 메추리알조림 단배추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 우거지된장국 돈김치찜 크레미계란찜 도토리묵무침 배추김치
오전 간식	오렌지	귤 바나나	바나나 웨하스/두유	요플레 쌀과자	사과	배 바나나
오후 간식	고구마 우유	찐빵 사과주스	붕어빵 요구르트	배	찐계란 사이다	카스타드
기능 식이	중: 호두죽 석: 야채죽	중: 야채죽 석: 닭죽	중: 땅콩죽 석: 들깨죽	중: 야채죽 석: 호두죽	중: 팔죽 석: 야채죽	중: 땅콩죽 석: 야채죽
당뇨 식	제공	제공	제공	제공	제공	제공
저염 식	제공	제공	제공	제공	제공	제공

구분	월(11.24)	화(11.25)	수(11.26)	목(11.27)	금(11.28)	토(11.29)
점심 식단	혼합잡곡밥 들깨버섯탕 갈치조림 돈민지가지볶음 브로콜리/초장배추 김치	혼합잡곡밥 추어탕 떡갈비 감자조림 시금치나물 배추김치	혼합잡곡밥 들깨무국 조기구이 잡채 오징어초무침 배추김치	야채햄볶음밥 미소된장국 양념치킨 치커리샐러드 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 카레 소세지전 어묵볶음 무생채 배추김치	혼합잡곡밥 감자수제비 고추장불고기 부추전 연근조림 배추김치
저녁 식단	혼합잡곡밥 콩나물김치국 간장불고기 두부조림 참나물 배추김치	혼합잡곡밥 두부계란국 돈김치찜 멸치호두볶음 단배추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 북어국 훈제오리 마늘쫄쫄무침 김가루쪽파무침 배추김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 참치무조림 버섯야채볶음 깻잎지/김구이 배추김치	혼합잡곡밥 조갯살순두부국 닭살야채볶음 우엉조림 돈나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 우거지된장국 가자미조림 크레미계란찜 도토리묵무침 배추김치
오전 간식	홍시	배 바나나	찐고구마 우유	케익 사과주스	홍시	빵튀기 요거트
오후 간식	찐빵 요구르트	기지떡 요구르트	어묵탕	고구마 우유	찐계란 사이다	카스타드 쿨피스
기능 식이	중: 흑임자죽 석: 야채죽	중: 야채죽 석: 땅콩죽	중: 닭죽 석: 호두죽	중: 야채죽 석: 호박죽	중: 아몬드죽 석: 야채죽	중: 땅콩죽 석: 야채죽
당뇨 식	제공	제공	제공	제공	제공	제공
저염 식	제공	제공	제공	제공	제공	제공

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