

북부노인주간보호센터 1월 식단표

2025년	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4
오전조식	흰죽/누룽지죽					
중 식			잡곡밥	잡곡밥	카레라이스	잡곡밥
			김치순두부국	묵국	콩나물국	감자양파국
			훈제오리볶음	코다리조림	새우튀김&칠리소스	고등어묵은지조림
			깻잎지	새송이버섯볶음	단무지부추무침	메추리알조림
			치커리사과무침	연근호두조림	배추김치	열무김치
			배추김치	배추김치		배추김치
			카스타드/요구르트	떡/유자차	요플레	사과
오후간식			잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
석 식			게살달걀스프	조랭이미역국	육개장	사골떡국
			비빔만두	돈육불고기	햄달걀구이	오징어야채볶음
			느타리볶음	짜리고추찜	얼갈이나물	야채고로케&케찹
			얼갈이나물	시금치나물	호박표고볶음	가지나물
			배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
2025년	월	화	수	목	금	토
	6	7	8	9	10	11
오전조식	흰죽 / 누룽지죽					
중 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	카레라이스	잡곡밥
	쇠고기미역국	건새우아욱국	해물짬뽕국	감자국	유부국	오징어무국
	갈치무조림	돈육불고기	칠리새우	갈치구이	미니돈까스	오리훈제불고기
	숙주미나리나물	탕평채	배추찜	호박새우젓볶음	고구마샐러드	오이양파무침
	숙갓두부무침	콩나물무침	시금치나물	유채나물	깍두기	감자채볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		배추김치
	굴	떡/식혜	바나나	굴	사과	붕어빵
오후간식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
석 식	콩가루배추국	조갯살순두부국	사골우거지국	매생이굴국	육개장	시래기국
	순대야채볶음	콩치무조림	옛날소시지전	안동찜닭	돈육간장불고기	가자미조림
	호박전	김실파무침	연근조림	알배추된장나물	청경채굴소스볶음	잡채
	깻잎찜	봉동나물	오이초무침	세발나물사과초무침	건새우마늘짬무침	실곤약채소무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치

※ 쌀, 김치, 돼지고기, 소고기, 닭고기, 등 모든 재료는 국내산만 사용합니다.

※ 상기 계획은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2025년	월	화	수	목	금	토
	13	14	15	16	17	18
오전조식	흰죽 / 누룽지 죽					
중 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	전통비빔밥	잡곡밥
	청국장	조갯살배추국	해물순두부국	돈육김치찌개	시래기국	바지락미역국
	돈육수육	야채달걀말이	갈치무조림	해물콩나물찜	떡갈비조림	돈육고추장불고기
	모듬쌈&양념장	만가닥버섯볶음	오이지무침	배추된장무침	오복지무침	양상추샐러드
	부추양파무침	시금치나물	단호박샐러드	감자볶음	배추김치	어묵피망볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		배추김치
오후간식	고구마	요플레	바나나	도넛츠/요구르트	사과	카스타트
석 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	얼큰어묵국	호박새우젓국	우렁된장찌개	추어탕	홍합무국	메밀묵국
	해물동그랑땡전	오징어&브로콜리숙회	돈육짜장볶음	팽이맛살전	닭갈비	고등어구이
	연근조림	숙주당근나물	미나리초무침	불어묵감자조림	취나물볶음	달걀찜
	콩나물무침	우엉채조림	김구이	건파래무침	얼갈이나물	무생채
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
2025년	월	화	수	목	금	토
	20	21	22	23	24	25
오전조식	흰죽 / 누룽지 죽					
중 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잔치국수	잡곡밥
	조갯살미역국	뼈해장국	동태국	북어채미역국	소고기주먹밥	부대찌개
	두부조림	해물파전	돈육데리야끼떡조림	닭볶음탕	팽이버섯전	가자미조림
	비빔야채만두	어묵볶음	만가닥버섯볶음	새우브로콜리볶음	오징어젓갈무침	달걀찜
	양념깻잎지	김실파무침	상추겉절이	파김치	배추김치	배추나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		배추김치
오후간식	송편/유자차	바나나	카스타트/요구르트	딸기	요플렛	고구마
석 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	아욱국	순두부백탕	시금치된장국	어묵국	닭개장	우거지된장국
	고추장불고기	고등어조림	제육볶음	쇠고기장조림	야채달걀말이	닭강정
	들깨무나물	애호박밥새우볶음	잔치샐러드	매콤우엉무침	무생채	도라지생채
	돔나물&초장	미역줄기볶음	무장아찌무침	미나리나물	구이김	숙주나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치

※ 쌀, 김치, 돼지고기, 소고기, 닭고기, 등 모든 재료는 국내산만 사용합니다.

※ 상기 계획은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2025년	월	화	수	목	금	토
	27	28	29	30	31	
오전조식	흰죽 / 누룽지죽					
중 식	잡곡밥				뿌리채소영양밥	이하여백
	아욱된장국				달래양념장	
	코다리무조림				미소장국	
	호박표고볶음	설 연휴로 휴원			달걀말이	
	양배추겉잎초무침				깍두기	
	배추김치					
오후간식	사과				떡/배생강차	
석 식	잡곡밥				잡곡밥	
	콩나물국				뼈해장국	
	돈육김치볶음				순대야채볶음	
	열무나물				감자조림	
	표고볶음				마늘쫀무침	
	배추김치				배추김치	

※ 쌀, 김치, 돼지고기, 소고기, 닭고기, 등 모든 재료는 국내산만 사용합니다.

※ 상기 계획은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.