골드스푼 2025년 [11월] 식단표

밥이 백성의 하늘이다 -세종-

영양사 : 강은옥 [면허번호 975]**

일자/요일							01(토)
아침							잡곡밥 계란탕 동그랑땡야채조림 감자채볶음 파래자반 배추김치
아침칼로리							515
점심							잡곡밥 알탕 훈제오리야채볶음 미역줄기볶음 무생채 배추김치
점심칼로리(kcal)							645
저녁							잡곡밥 알탕 홍합미역국 볼어묵볶음 그린빈스볶음 배추김치
저녁칼로리							545
오전간식							요구르트
오후간식							찐감자
기능별식이							흰죽 고기영양죽 야채영양죽
당뇨							흰죽
경관							고기영양죽
저염						5656	야채영양죽

일자/요일	02(일)	03(월)	04(화)	05(수)	06(목)	07(금)	08(토)
아침	잡곡밥 콩나물국 야채스크램블 숙주나물 구이김 배추김치	잡곡밥 한식미역국 돈야채장조림 새송이볶음 고사리들깨나물 배추김치	잡곡밥 홍합살무국 부추계란찜 연근조림 천사채무침 배추김치	잡곡밥 황태해장국 메추리알장조림 도라지나물 실곤약오리엔탈무침 배추김치	잡곡밥 시골된장국 두부간장조림 감자채야채볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 계란탕 참치야채볶음 열무된장무침 무생채 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 푸딩계란찜 양배추버섯볶음 콩자반 배추김치
아침칼로리	510	515	515	520	510	515	510
점심	잡곡밥 시금치된장국 간장마파두부 나박무지짐 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 돈육비지찌개 춘천닭갈비 호박볶음 오복채볶음 배추김치	잡곡밥 맑은닭개장 제육고추장볶음 콩나물무침 물파래무무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 유니짜장 마늘쫑볶음 청포묵무침 배추김치	잡곡밥 파육개장 돈육강정 볼어묵조림 오징어젓 배추김치	잡곡밥 소고기무국 돈육불고기 김치햄볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 유부우동국 닭야채볶음 무나물 도토리묵야채무침 배추김치
점심칼로리	635	645	635	650	645	635	635
저녁	잡곡밥 유부무국 닭살콩나물찜 후랑크곤약볶음 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 미소팽이장국 너비아니조림 감자조림 건파래볶음 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 궁중잡채 느타리야채볶음 맛살깨장무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈육폭찹 우거지멸치조림 먹지채볶음 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 묵은지닭볶음 나박무새우젓지짐 고추잎지 배추김치	잡곡밥 근대된장국 볶음우동 톳나물두부무침 짜사이볶음 배추김치	잡곡밥 조개살김국 생선까스 어묵볶음 야채피클 배추김치
저녁칼로리	530	545	535	545	545	535	540
오전간식	두유	주스	요구르트	요플레	두유	유산균음료	주스
오후간식	약과	꿀호떡	버터롤&잼	카스타드	찐계란	밤만쥬	단호박죽
기능별식이	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽
당뇨	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
경관	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽
저염	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽

일자/요일	09(일)	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
아침	잡곡밥 콩나물국 돈장조림 미역줄기들깨볶음 구이김 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 야채스크램블 고사리들깨나물 청포묵무침 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 두부양념조림 우엉채조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 미트볼조림 햄야채볶음 간장깻잎찜 배추김치	잡곡밥 어묵국 부추계란찜 맛살팽이볶음 물파래무침 배추김치	잡곡밥 계란탕 메추리알야채조림 어묵채볶음 파래자반 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 참치야채볶음 가지볶음 구이김 배추김치
아침칼로리	510	515	520	515	515	510	510
점심	잡곡밥 미소장국 돈갈비양념볶음 마늘쫑멸치볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 오돈불고기 그린빈스볶음 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 닭볶음탕 감자채야채볶음 고추잎지무침 배추김치	잡곡밥 감자미역국 제육볶음 호박새우젓볶음 도토리묵&양념장 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 닭강정 들깨무나물 실곤약야채무침 배추김치	잡곡밥 시골된장국 닭고기두반장볶음 느타리버섯볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 돈육비지찌개 간장돈육볶음 연두부&양념장 천사채샐러드 배추김치
점심칼로리	645	635	650	635	645	650	650
저녁	잡곡밥 황태무국 동그랑땡볶음 숙주나물 오징어젓 배추김치	잡곡밥 어묵탕국 해물콩나물찜 연근조림 부추무생채 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 메추리알볼어묵조림 얼갈이나물무침 먹지채볶음 배추김치	잡곡밥 짬뽕국 한식잡채 새송이야채볶음 야채두부무침 배추김치	잡곡밥 콩나물해장국 코다리엿장조림 톳나물유부볶음 짜사이볶음 배추김치	잡곡밥 미소된장국 카레소스 청포묵삼색무침 오복채볶음 배추김치	잡곡밥 오징어무국 너비아니야채조림 감자조림 콩자반 배추김치
저녁칼로리	530	545	535	545	535	530	530
오전간식	요구르트	두유	요플레	요구르트	두유	주스	요플레
오후간식	찐감자	마가레트	버터롤&딸기잼	증편	꿀호떡	카스타드	찐계란
기능별식이	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽
당뇨	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
경관	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽
저염	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽

일자/요일	16(일)	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
아침	잡곡밥 콩나물국 야채계란찜 미역볶음 멸치볶음 배추김치	잡곡밥 한식미역국 완자야채조림 도라지나물 오복채무침 배추김치	잡곡밥 시래기비지국 돈육장조림 감자채볶음 먹지채무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 야채스크램블 어묵채볶음 매실깻잎지 배추김치	잡곡밥 어묵무국 두부양념조림 후랑크야채볶음 얼갈이된장무침 배추김치	잡곡밥 계란탕 메란장조림 팽이맛살굴소스볶음 고사리들깨나물 배추김치	잡곡밥 유부우동국 푸딩계란찜 무나물 구이김 배추김치
아침칼로리	520	510	515	505	520	510	515
점심	잡곡밥 감자고추장찌개 닭볶음탕 호박새우젓볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 황태무국 고추장제육볶음 나박무새우젓지짐 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 닭야채볶음 청포묵김무침 고추잎지 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 돈육김치볶음 그린빈스볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 짜장 새송이야채볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 닭개장 돈육간장불고기 호박야채볶음 톳나물무침 배추김치	잡곡밥 미소시루 순살간장닭고기볶음 마늘쫑볶음 미역초무침 배추김치
점심칼로리	645	630	635	640	645	650	645
저녁	잡곡밥 건새우아욱국 마파두부 우엉채조림 맛살흑임자소스무침 배추김치	잡곡밥 유부우동국 볶음우동 열무된장나물 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 해물콩나물찜 연근조림 물파래무무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 생선까스 꼬시래기두부무침 콩자반 배추김치	잡곡밥 짬뽕국 너비아니구이 숙주나물무침 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 부추잡채 감자조림 야채피클 배추김치	잡곡밥 비지찌개 미니돈까스 느타리버섯볶음 콩나물매콤무침 배추김치
저녁칼로리	535	540	545	535	540	545	530
오전간식	주스	두유	요플레	두유	유산균음료	요구르트	두유
오후간식	약과	밤만쥬	버터롤&딸기잼	마가레트	찐감자	꿀호떡	양송이스프
기능별식이	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽
당뇨	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
경관	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽
저염	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽

일자/요일	23(일)	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
아침	잡곡밥 콩나물국 돈민찌두부조림 감자채볶음 천사채무침 배추김치	잡곡밥 감자미역국 동그랑땡조림 나박무새우젓지짐 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 맑은비지탕국 메추리곤약조림 감자조림 배추된장나물 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 돈장조림 들깨무나물 오징어젓 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 푸딩계란찜 새송이버섯볶음 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 계란탕 참치야채볶음 연근조림 시금치나물무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 돈민찌두부조림 어묵채볶음 간장깻잎 배추김치
아침칼로리	515	515	515	515	515	510	510
점심	잡곡밥 콩가루배추국 함박야채폭찹 제철나물 콩자반 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 돈육야채굴소스볶음 미역줄기볶음 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 닭야채볶음 청포묵김버무리 먹지채무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 돈육강정 마늘쫑볶음 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 시골된장국 돈육오징어볶음 콩나물무침 실곤약매콤무침 배추김치	잡곡밥 파육개장 미트볼폭찹 그린빈스볶음 짜사이무침 배추김치	잡곡밥 우동국 카레 후랑크양배추볶음 무생채 배추김치
점심칼로리	635	640	635	645	650	635	645
저녁	잡곡밥 건새우아욱국 하이라이스 볼어묵야채볶음 물파래무무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 닭살콩나물찜 연두부&양념장 오복채볶음 배추김치	잡곡밥 알고니탕 고기잡채 건두부야채볶음 고추잎지 배추김치	잡곡밥 황태무국 코다리엿장조림 느타리야채볶음 도토리묵야채무침 배추김치	잡곡밥 매콤어묵국 고기두부조림 우엉채조림 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 김치제육볶음 고사리들깨볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 오징어무국 동그랑땡조림 감자채볶음 톳야채무침 배추김치
저녁칼로리	540	545	545	535	565	545	540
오전간식	유산균음료	두유	유산균음료	요플레	요구르트	주스	두유
오후간식	찐계란	카스타드	버터롤&딸기잼	밤만쥬	마가레트	꿀호떡	찐감자
기능별식이	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽
당뇨	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
경관	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽
저염	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽

일자/요일	30(일)						
아침	잡곡밥 콩나물국 야채계란볶음 우엉채조림 구이김 배추김치						
아침칼로리	515						
점심	잡곡밥 감자다시마국 너비아니조림 호박새우젓볶음 오복채무침 배추김치						
점심칼로리(kcal)	640						
저녁	잡곡밥 건새우아욱국 순살닭야채조림 멸치볶음 도토리묵김치무침 배추김치						
저녁칼로리	555						
오전간식	요구르트						
오후간식	약과						
기능별식이	흰죽 고기영양죽 야채영양죽						
당뇨	흰죽						
경관	고기영양죽						
저염	야채영양죽						

- 밥은 백성의 하늘이다. /세종대왕 - **영양사 강은옥 실장**

골드스푼
㈜한국식생활연구개발원
031)977-9599

▣ 쌀,찹쌀(국내산), 혼합곡(국내산,호주,캐나다,미국산), 죽(국내산), 김치(배추:중국산,고추가루:중국산), 두부, 순두부,연두부(대두:수입), 콩비지(대두:외국산), 민어(베트남), 고등어(국내산), 능성어(인도), 동태,코다리(러시아산), 방어(국내), 조기(중국산), 가자미(미국산),꽁치(대만),쭈꾸미(베트남),오징어(수입)오징어젓(오징어:수입산), 소고기(호주산,미국산), 돼지(국내산,수입산), 닭(국내산,브라질), 훈제오리(수입),멸치(국내),북어채(러시아)

▣ 상기 식단은 식자재 수급상황에 따라 변경 될 수 있습니다.

▣ 다음 식품에 알레르기를 일으킬 수 있습니다.: 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기

▣ 골드스푼은 정통 한정식 조리기법을 지향합니다.