

2025년 11월 1째주 식단표

날짜							01일(토)
아침							백미밥 콩비지찌개 참치김치볶음 감자조림 깻잎지 배추김치
칼로리							야채죽
							500
오전간식							
점심							백미밥 미역국 함박푹찜 느타리표고볶음 오복지무침 배추김치
칼로리							들깨죽
							610
저녁							백미밥 조개살무국 훈제오리야채볶음 맛살야채볶음 얼갈이겉절이 배추김치
칼로리							야채죽
							590
오후간식							찰보리빵&요구르트

* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

황금밥상영양사: 권소영

* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살(브라질산), 닭볶음, 탕용(국내산), 오리주물럭용(국내산), 훈제요리(중국산), 고등어자반(국내산), 콩치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민짜,채(국내산)장조림용(미국산) 베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산),오징어젓갈(오징어-수입산)

2025년 11월 2째주 식단표

날짜	2일(일)	3일(월)	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금)	8일(토)
아침	백미밥 콩나물국 메추리알장조림 호박볶음 조미김 배추김치	백미밥 감자양파국 불어묵조림 연근조림 숙주나물무침 배추김치	백미밥 호박새우젓국 고기산적조림 순두부*양념장 김자반 배추김치	백미밥 물만둣국 참치야채볶음 고사리나물 배추나물 배추김치	백미밥 들깨무채국 비엔나야채볶음 우영채조림 조미김 배추김치	백미밥 감자된장국 두부양념조림 얼갈이나물 가지볶음 배추김치	백미밥 콩가루배춧국 모듬장조림 목이버섯볶음 오이무침 배추김치
칼로리	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500
오전간식							
점심	백미밥 맑은육개장 김치제육 청포묵김무침 무말랭이무무침 배추김치	기장밥 근대아육국 순살찜닭 버섯볶음 얼갈이겉절이 배추김치	백미밥 소고기미역국 조기구이 도토리묵무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 팽이유부장국 카레라이스 명란스크램블 단무지채무침 배추김치	백미밥 순살감자탕 생선까스*소스 마카로니콘샐러드 양상추샐러드 배추김치	보리밥 계란국 돈육단호박볶음 멸치마늘쫄볶음 깻잎지 배추김치	백미밥 호박새우젓국 햄감자짜글이 청포묵무침 고사리나물 배추김치
칼로리	계란죽 610	게살죽 610	녹두죽 610	참깨죽 610	콩가루죽 610	호밀죽 610	들깨죽 610
저녁	백미밥 열무된장국 미트볼크림소스 가지볶음 시금치나물 배추김치	백미밥 맑은순두부국 스크램블에그 건새우무조림 브로콜리깨소스무침 배추김치	백미밥 어묵국 돈채야채볶음 오이부추무침 열무나물 배추김치	백미밥 북어국 산적조림 표고느타리볶음 미역초무침 배추김치	백미밥 청국장 훈제오리야채볶음 맛살야채볶음 숙주나물무침 배추김치	백미밥 김치콩나물국 한식잡채 어묵채볶음 시래기된장지짐 배추김치	백미밥 시래기된장국 함박스테이크 멕시칸샐러드 무생채 배추김치
칼로리	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590
오후간식	크리스피롤&두유	유과&요구르트	카스타드&요구르트	찐고구마&요구르트	스프	푸딩	찰보리빵&요구르트

* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

황금밥상영양사: 권소영

* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살(브라질산), 닭볶음, 탕육(국내산), 오리주물럭용(국내산), 훈제요리(중국산), 고등어자반(국내산), 콩치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민짜,채(국내산)장조림용(미국산) 베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산),오징어젓갈(오징어-수입산)

2025년 11월 3째주 식단표

날짜	9일(일)	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금)	15일(토)
아침	백미밥 시금치된장국 참치김치볶음 가지나물무침 조미김 배추김치	백미밥 맑은순두부국 비엔나야채볶음 무나물 미역초무침 배추김치	백미밥 부추계란국 미트볼조림 오이생채 김자반 배추김치	백미밥 고추장찌개 불어묵야채볶음 양념무조림 콩나물무침 배추김치	백미밥 버섯들깨탕 메추리알장조림 고사리나물 조미김 배추김치	백미밥 열무된장국 동그랑땡조림 연두부*양념장 무나물 배추김치	백미밥 우동장국 모듬장조림 호박볶음 숙주나물무침 배추김치
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
칼로리	500	500	500	500	500	500	500
오전간식							
점심	백미밥 닭곰탕 돈육파파두부 감자채볶음 오이피클무무침 배추김치	기장밥 근대아육국 돈육부추불고기 호박나물 연근깨소스샐러드 배추김치	백미밥 청국장 가자미구이 버섯볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 팽이유부장국 짜장 베이컨스크램블 짜사이채무침 배추김치	백미밥 조개살미역국 돈수육*양념새우젓 무말랭이무무침 제철쌈 배추김치	보리밥 시금치된장국 단호박닭조림 콘샐러드 무말랭이무무침 배추김치	백미밥 맑은김치국 제육볶음 멸치마늘쫄볶음 양배추찜*쌈장 배추김치
	계란죽	게살죽	녹두죽	참깨죽	콩가루죽	호밀죽	들깨죽
칼로리	610	610	610	610	610	610	610
저녁	백미밥 콩비지찌개 떡갈비조림 우엉채조림 꼬시래기초무침 배추김치	백미밥 어묵국 탕수육*소스 멸치마늘쫄볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 콩나물국 햄감자짜글이 도토리묵채무침 청경채나물 배추김치	백미밥 호박새우젓국 고기산적조림 느타리볶음 배추나물 배추김치	백미밥 부대찌개 콩치김치조림 청포묵무침 얼갈이나물 배추김치	백미밥 감자국 돈까스*소스 맛살야채볶음 단무지채무침 배추김치	백미밥 북어국 미트볼라따뚜이 시래기된장지짐 가지나물 배추김치
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
칼로리	590	590	590	590	590	590	590
오후간식	크리스피롤&두유	유과&요구르트	후레쉬베리&요구르트	찐감자&요구르트	스프	푸딩	찰보리빵&요구르트

* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

황금밥상영양사: 권소영

* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살(브라질산), 닭볶음, 탕육(국내산), 오리주물럭용(국내산), 훈제요리(중국산), 고등어자반(국내산), 콩치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민짜,채(국내산)장조림용(미국산) 베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산),오징어젓갈(오징어-수입산)

2025년 11월 4째주 식단표

날짜	16일(일)	17일(월)	18일(화)	19일(수)	20일(목)	21일(금)	22일(토)
아침	백미밥 미역된장국 두부양념조림 고사리나물 조미김 배추김치	백미밥 시래기된장국 비엔나야채볶음 호박나물 청경채나물무침 배추김치	백미밥 감자국 고기산적조림 마늘쫄볶음 김자반 배추김치	백미밥 콩가루배춧국 메추리알장조림 숙주나물무침 무생채 배추김치	백미밥 맑은순두부국 해물동그랑땡조림 느타리볶음 조미김 배추김치	백미밥 고추장찌개 불어육야채볶음 표고죽순볶음 가지나물 배추김치	백미밥 계란맛살국 모듬장조림 무나물 배추나물 배추김치
칼로리	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500
오전간식							
점심	백미밥 조개살무국 오삼불고기 무나물 콩나물무침 배추김치	기장밥 계란부추국 생선가스*소스 버섯볶음 얼갈이겉절이 배추김치	백미밥 건새우아육국 코다리강정 청포묵무침 무말랭이무무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 돈육불고기 한식잡채 동그랑땡전 배추김치	백미밥 팽이유부장국 카레라이스 명란스크램블 단무지채무침 배추김치	보리밥 콩나물국 마파두부 도토리묵무침 고사리나물무침 배추김치	백미밥 부대찌개 단호박돈육볶음 표고무조림 부추양파무침 배추김치
칼로리	계란죽 610	계살죽 610	녹두죽 610	참깨죽 610	콩가루죽 610	호밀죽 610	들깨죽 610
저녁	백미밥 콩비지찌개 함박스테이크 브로컬리맛살볶음 깻잎지 배추김치	백미밥 소고기무국 김치제육 가지볶음 푸실리콘샐러드 배추김치	백미밥 어묵국 돈채야채볶음 양념무조림 오이생채 배추김치	백미밥 유채된장국 콩치김치찜 연근조림 시금치나물 배추김치	백미밥 물만둣국 간풍기 호박나물 꼬시래기초무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 미트볼크림소스 무생채 열무나물 배추김치	백미밥 들깨무채국 훈제오리야채볶음 감자조림 깻잎지 배추김치
칼로리	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590
오후간식	크리스피롤&두유	유과&요구르트	카스타드&요구르트	찐고구마&요구르트	스프	푸딩	찰보리빵&요구르트

* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

황금밥상영양사: 권소영

* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살(브라질산), 닭볶음, 탕육(국내산), 오리주물럭용(국내산), 훈제요리(중국산), 고등어자반(국내산), 콩치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민찌,채(국내산)장조림용(미국산) 베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산),오징어젓갈(오징어-수입산)

2025년 11월 5째주 식단표

날짜	23일(일)	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)	29일(토)
아침	백미밥 버섯된장국 햄감자짜글이 청경채나물 조미김 배추김치	백미밥 어묵국 고기산적조림 연근조림 콩나물무침 배추김치	백미밥 북어국 메추리알카레조림 호박나물 김자반 배추김치	백미밥 물만둣국 참치야채볶음 고사리나물 우영채조림 배추김치	백미밥 콩비지찌개 고등어김치조림 얼갈이나물 조미김 배추김치	백미밥 계란국 모듬장조림 시래기된장지짐 오이생채 배추김치	백미밥 홍합국 불어묵조림 무나물 배추나물 배추김치
칼로리	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500
오전간식							
점심	백미밥 열무된장국 돈까스*소스 푸실리비엔나파스타 단무지채무침 배추김치	기장밥 팽이유부장국 짜장 베이컨스크램블 짜사이채무침 배추김치	백미밥 근대아육국 조기구이 얼갈이겉절이 무생채 배추김치	잡곡밥 조개살미역국 우삼겹숙주볶음 제철쌈*쌈장 무말랭이무무침 배추김치	백미밥 순살감자탕 함박폭찹 버섯볶음 도토리묵채무침 배추김치	보리밥 콩나물국 카레찜닭 미역줄기맛살볶음 깻잎지 배추김치	백미밥 버섯들깨탕 돈육불고기 제철쌈*쌈장 오징어젓무무침 배추김치
칼로리	계란죽 610	게살죽 610	녹두죽 610	참깨죽 610	콩가루죽 610	호밀죽 610	들깨죽 610
저녁	백미밥 콩가루배춧국 훈제오리야채볶음 버섯볶음 얼갈이겉절이 배추김치	백미밥 고추장찌개 깻잎돈육불고기 시래기된장지짐 청포묵채무침 배추김치	백미밥 유채된장국 함박스테이크 야채샐러드 어묵볶음 배추김치	백미밥 시금치된장국 두부양념조림 멸치마늘쫄볶음 열무나물 배추김치	백미밥 어묵국 돈채피망볶음 순두부찜*양념장 부추양파무침 배추김치	백미밥 소고기무국 한식잡채 감자조림 가지나물 배추김치	백미밥 맑은김치국 해물동그랑땡조림 시금치나물 숙주나물 배추김치
칼로리	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590
오후간식	크리스피롤&두유	유과&요구르트	후레쉬베리&요구르트	찐고구마&요구르트	스프	푸딩	찰보리빵&요구르트

* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

항금밥상영양사: 권소영

* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살(브라질산), 닭볶음, 탕용(국내산), 오리주물럭용(국내산), 훈제요리(중국산), 고등어자반(국내산), 콩치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민찌,채(국내산)장조림용(미국산) 베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산),오징어젓갈(오징어-수입산)

2025년 11월 6째주 식단표

날짜	30일(일)						
아침	백미밥 시금치된장국 비엔나야채볶음 가지나물무침 조미김 배추김치						
	야채죽						
칼로리	500						
오전간식							
점심	백미밥 맑은육개장 마파두부 숙주나물 얼갈이겉절이 배추김치						
	계란죽						
칼로리	610						
저녁	백미밥 콩비지찌개 떡갈비조림 감자채볶음 무생채 배추김치						
	야채죽						
칼로리	590						
오후간식	크리스피롤&두유						

* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

황금밥상영양사: 권소영

* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살(브라질산), 닭볶음, 탕육(국내산), 오리주물럭용(국내산), 훈제요리(중국산), 고등어자반(국내산), 콩치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민짜,채(국내산)장조림용(미국산) 베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산),오징어젓갈(오징어-수입산)