

2025년 12월 식단표

일 자	12월14일 (일)	12월15일 (월)	12월16일 (화)	12월17일 (수)	12월18일 (목)	12월19일 (금)	12월20일 (토)
건강을 생각하는 저녁	잡곡밥/잔죽 통합무국 떡갈비조림 호박나물볶음 오이무침 김치	잡곡밥/흑임자죽 호박새우젓국 낙지야채볶음 계란찜 시금치무침 김치	흰밥/단호박죽 아채라면 소불고기 가지무침 무생채 김치	잡곡밥/흑임자죽 배추된장국 잔멸치볶음 매추리알조림 숙갓나물무침 김치	잡곡밥/소고기야채죽 어묵국 돈장조림 김자채볶음 유채나물무침 김치	잡곡밥/흑임자죽 통깨미역국 상치조림 취나물볶음 청포묵무침 김치	잡곡밥/말죽 새우물만두국 두부구이*양념장 호박나물볶음 오이무침 김치

일 자	12월21일 (일)	12월22일 (월)	12월23일 (화)	12월24일 (수)	12월25일 (목)	12월26일 (금)	12월27일 (토)
행복을 여는 아침	잡곡밥/달걀죽 건새우미역국 떡갈비조림 마늘콩무침 김 김치	잡곡밥/달걀죽 유부미소국 양념명란젓 느타리버섯볶음 김 김치	잡곡밥/달걀죽 배추된장국 황아채볶음 베이컨드빈스 김 김치	잡곡밥/달걀죽 호박새우젓국 돈육채피망볶음 오복지무침 김 김치	잡곡밥/달걀죽 순두부찌개 에그스크램블 무장아찌 김 김치	잡곡밥/달걀죽 소고기알갈아국 두부양념조림 유자단무지무침 김 김치	잡곡밥/달걀죽 배추된장국 어묵볶음 오징어젓갈 김 김치

정성이 가득한 점심	잡곡밥/새우죽 소고기샤브국 가지미조림 더덕양념구이 동초무침 김치	잡곡밥/녹두죽 통합탕 왕지수육 순두부*양념장 무생채무침 김치	잡곡밥/말죽 콩나물국 가지미조림 오미산적 숙갓나물 김치	잡곡밥/물개죽 매생이국국 돈사태장조림 단호박찜 더덕무침 김치	잡곡밥/소고기야채죽 크림스프 연어데리아끼 포테이토피자 카프레제샐러드 김치	잡곡밥/흑임자죽 청국장찌개 떡갈비구이 청포묵김무침 콩동무침 김치	잡곡밥/버섯야채죽 콩비지찌개 제육볶음 연근조림 양배추김*쌈장 김치
------------	--	--	---	--	---	--	---

건강을 생각하는 저녁	잡곡밥/소고기야채죽 근대된장국 돈육간장불고기 무나물볶음 브로콜리/초장 김치	잡곡밥/콩가루죽 바지락칼국수 오징어식채볶음 매추리알조림 부추겉절이 김치	잡곡밥/흑임자죽 얼무된장국 소불고기 감자고추장조림 숙주나물 김치	잡곡밥/단호박죽 아욱된장국 동태전 고사리볶음 과일샐러드 김치	잡곡밥/콩가루죽 팽이버섯미소국 한방수육 상추파채겉절이 콩나물무침 김치	잡곡밥/김치콩나물죽 황태계란국 닭살야채볶음 멸치무조림 유채나물 김치	잡곡밥/말죽 황태국 소불고기 양배추글소스볶음 달래겉절이무침 김치
-------------	--	--	--	--	---	--	--

일 자	12월 28일 (일)	12월 29일 (월)	12월 30일 (화)	12월 31일 (수)
행복을 여는 아침	잡곡밥/달걀죽 콩나물국 돈육장조림 오이지무침 김 김치	잡곡밥/달걀죽 누룽지국 돈표고장조림 매실장아찌 김 김치	잡곡밥/달걀죽 사골우거지국 양배추베이컨볶음 오복지무침 김 김치	잡곡밥/달걀죽 양송이스프 떡갈비마늘볶음 병아리콩간장조림 김 김치

정성이 가득한 점심	잡곡밥/참깨죽 근대된장국 임연수구이 미트볼야채조림 치커리사과무침 김치	잡곡밥/표고버섯야채죽 부대찌개&라면사리 조기구이 잡채 포항초무침 김치	잡곡밥/잔죽 어묵숙갓국 주꾸미야채볶음 도토리묵*양념장 콩나물무침 김치	잡곡밥/병아리콩죽 육개장 관소새우강정 멕시코샐러드 콩동오이겉절이 김치
------------	---	---	---	---

건강을 생각하는 저녁	잡곡밥/녹두죽 순두부찌개 간장돈육불고기 건새우마늘콩볶음 가지나물 김치	잡곡밥/소고기야채죽 아욱된장국 돈육매추리알조림 도라지볶음 감자샐러드 김치	잡곡밥/단호박죽 물만두국 두부양념조림 소고기오이볶음 양배추무침 김치	잡곡밥/녹두죽 바지락미역국 코다리무조림 잡채 새송이파프리카볶음 김치
-------------	---	---	--	--



◆ 식재료 수급상황에 따라 일부 메뉴는 변경될 수 있습니다 ◆



인애요양원 1호

음식제공업체

전국노인요양공동생활가정연합회