

2025년 11월 식단표 (올바른푸드)

영양사	김미숙
제38048호	영양사

일 자	10월 27일 (월)	10월 28일 (화)	10월 29일 (수)	10월 30일 (목)	10월 31일 (금)	11월 1일 (토)
중식	백미밥 비지찌개 달걀카레 오이무침 토란나물 배추김치	백미밥 배추된장국 돈육불고기 도토리묵무침 어묵양파볶음 배추김치	백미밥 감자양파국 마파두부 소세지야채볶음 고사리나물 배추김치	백미밥 들깨미역국 돈육김치찌개 감자조림 상추,치커리무침 배추김치	백미밥 미소장국 간장불고기 무생채 샐러드 배추김치	백미밥 콩나물국 제육볶음 얼갈이나물 청포묵무침 배추김치
	625kcal	646kcal	667kcal	658kcal	648kcal	621kcal
석식	백미밥 콩나물국 생선조림 실곤약야채무침 제철나물 배추김치	백미밥 오징어묵국 달걀야채볶음 콩나물 제철나물 배추김치	백미밥 어묵묵국 민찌두부조림 표고버섯볶음 얼무된장무침 배추김치	백미밥 맑은순두부국 한식잡채 메란새송이조림 청포묵김가루무침 배추김치	백미밥 근대된장국 민대구조림 비엔나야채볶음 제철나물 배추김치	백미밥 감자양파국 생선가스/타르타르 천사채샐러드 제철나물 배추김치
	602kcal	600kcal	612kcal	622kcal	637kcal	621kcal
	두유	감자또는 고구마	과일음료	비피더스	요플레	두유
일 자	11월 3일 (월)	11월 4일 (화)	11월 5일 (수)	11월 6일 (목)	11월 7일 (금)	11월 8일 (토)
중식	백미밥 어묵국 순대야채볶음 무생채 도토리묵무침 배추김치	백미밥 유부미소국 돈육김치찌개 가지나물 숙주나물 배추김치	백미밥 미역국 버섯간장불고기 봄동된장무침 들깨우나물 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 짜장소스 오이부추무침 시래기찌개 배추김치	백미밥 청국장 제육볶음 청포묵김가루무침 감자조림 배추김치	백미밥 두부된장국 생선가스/타르타르 비엔나야채볶음 얼무나물 배추김치
	605kcal	619kcal	623kcal	646kcal	610kcal	578kcal
석식	백미밥 맑은순두부국 돈민찌두부조림 호박볶음 해야채볶음 배추김치	백미밥 감자양파국 달걀간장볶음 얼무나물 도토리묵무침 배추김치	백미밥 아욱된장국 민대구무조림 콩나물맛살무침 어묵양파볶음 배추김치	백미밥 미소장국 달걀양배추볶음 느타리버섯볶음 샐러드 배추김치	백미밥 김치국 마파두부 얼갈이나물 연근조림 배추김치	백미밥 우거지국 돈민찌두부조림 호박볶음 제철나물 배추김치
	608kcal	591kcal	609kcal	619kcal	614kcal	553kcal
	비피더스	감자또는 고구마	요플레	과일음료	두유	비피더스
일 자	11월 10일 (월)	11월 11일 (화)	11월 12일 (수)	11월 13일 (목)	11월 14일 (금)	11월 15일 (토)
중식	백미밥 오징어묵국 달걀카레 얼무된장무침 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 청국장 달걀야채볶음 고사리볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 달걀미역국 소불고기 한식잡채 들깨우나물 배추김치	백미밥 김치국 마파두부 토란나물 샐러드 배추김치	백미밥 맑은순두부국 제육볶음 오이무침 감자채볶음 배추김치	백미밥 달걀미역국 간장불고기 호박볶음 무조림 배추김치
	586kcal	578kcal	597kcal	597kcal	603kcal	583kcal
석식	백미밥 비지찌개 돈육불고기 청포묵무침 가지나물 배추김치	백미밥 아욱국 생선가스/타르소스 느타리피망볶음 단무지무침 배추김치	백미밥 채개장 민찌두부조림 비엔나야채볶음 버섯볶음 배추김치	백미밥 미소유부장국 민대구조림 어묵야채볶음 샷갯두부무침 배추김치	백미밥 어묵묵국 민찌표고볶음 메란새송이조림 봄동된장무침 배추김치	백미밥 비지국 짜장소스 도토리묵무침 제철나물 배추김치
	566kcal	582kcal	579kcal	583kcal	598kcal	591kcal
	과일음료	감자또는 고구마	두유	비피더스	요플레	과일음료
일 자	11월 17일 (월)	11월 18일 (화)	11월 19일 (수)	11월 20일 (목)	11월 21일 (금)	11월 22일 (토)
중식	백미밥 순두부국 제육볶음 호박볶음 얼무나물 배추김치	백미밥 근대된장국 돈육짜장 어묵양파볶음 무생채 배추김치	백미밥 미소장국 달걀야채볶음 오이무침 천사채샐러드 배추김치	백미밥 비지찌개 돈육불고기 상추,치커리무침 감자채볶음 배추김치	백미밥 들깨우국 마파두부 얼갈이나물 고사리나물 배추김치	백미밥 미역국 간장불고기 제철나물 청포묵무침 배추김치
	606kcal	624kcal	611kcal	606kcal	621kcal	619kcal
석식	백미밥 미역국 민대구조림 도토리묵무침 비엔나야채볶음 배추김치	백미밥 채개장 간장불고기 느타리버섯볶음 감자조림 배추김치	백미밥 배추된장국 생선가스/타르소스 봄동무침 연근조림 배추김치	백미밥 오징어무국 민찌두부조림 가지볶음 봄동된장무침 배추김치	백미밥 맑은순두부국 돈육김치찌개 콩나물 샐러드 배추김치	백미밥 배추된장국 달걀카레 오이무침 제철나물 배추김치
	615kcal	596kcal	595kcal	607kcal	622kcal	598kcal
	비피더스	감자또는 고구마	요플레	과일음료	두유	비피더스
일 자	11월 24일 (월)	11월 25일 (화)	11월 26일 (수)	11월 27일 (목)	11월 28일 (금)	11월 29일 (토)
중식	백미밥 비지찌개 간장불고기 오이부추무침 토란나물 배추김치	백미밥 배추된장국 돈육불고기 도토리묵무침 어묵양파볶음 배추김치	백미밥 감자양파국 달걀카레 소세지야채볶음 고사리나물 배추김치	백미밥 들깨미역국 돈육김치찌개 감자조림 상추,치커리무침 배추김치	백미밥 근대된장국 간장불고기 무생채 샐러드 배추김치	백미밥 미소장국 생선가스/타르타르 봄동무침 가지볶음 배추김치
	625kcal	646kcal	667kcal	658kcal	648kcal	649kcal
석식	백미밥 콩나물국 생선조림 실곤약야채무침 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 오징어묵국 달걀야채볶음 콩나물 들깨우나물 배추김치	백미밥 닭개장 민찌두부조림 버섯양파볶음 얼무된장무침 배추김치	백미밥 맑은순두부국 한식잡채 메란새송이조림 청포묵김가루무침 배추김치	백미밥 채개장 민대구조림 햄야채볶음 연근조림 배추김치	백미밥 배추된장국 오징어야채볶음 얼갈이나물 제철나물 배추김치
	602kcal	600kcal	612kcal	622kcal	637kcal	638kcal
	두유	감자또는 고구마	과일음료	비피더스	요플레	두유

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

올바른푸드영양사: 김미숙

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

* 원산지 표기 : 알(중국산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 말타리김치(국내산), 김치(중국산), 달다리살(브라질산), 닭볶음, 땅콩(국내산), 오리주물럭(국내산),

문재오리(중국산), 고등어자반(국내산), 콩치전(원양산), 가지미(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)