

I 백세식단 연구소 12월 식단표

이달의 메뉴



생신상엔 어른신들 좋아하시는 잡채와 함께 **소불고기볶음**

&

해산물과 신선한 채소를 듬뿍넣고 자극적이지 않게 볶아낸 든든한 **유산슬**

&

즐거운성탄절 메뉴로 영양만점 **오리불고기**

12월 **1000** 백세의 날 은

12월05일(생신상), 12월16일, 12월25일(크리스마스)입니다.

많은 기대와 관심 부탁드립니다.

결 재 자	영양사
	김규희
	

1000 프리미엄 요양급식
백세식단 연구소

12월 식단표

2025		12/01(월)	12/02(화)	12/03(수)	12/04(목)	12/05(금)	12/06(토)		
중식		백미밥 아욱된장국 불향닭갈비 청포묵무침 돌나물무침 배추김치	백미밥 근대된장국 가자미구이 새송이들깨볶음 봄동무침 배추김치	백미밥 콩나물해장국 편마늘제육볶음 고사리당근볶음 근대된장무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 깻잎국물닭볶음탕 불어묵카레볶음 가지볶음 배추김치	백미밥 소고기미역국 소불고기볶음 한식잡채 견과멸치볶음 배추김치	백미밥 (백)육개장 춘천닭갈비 고사리당근볶음 쌈무무침 배추김치		
	석식		백미밥 맑은콩나물국 제육볶음 감자샐러드 무숙나물 배추김치	백미밥 숙갸어묵국 하이라이스 불어묵볶음 단무지무침 배추김치	백미밥 호박새우젓국 닭살야채볶음 고구마조림 모듬콩조림 배추김치	백미밥 소고기무국 백순대콩나물찜 알감자조림 미역초무침 배추김치	백미밥 김치콩나물국 안동찜닭 옥수수버섯볶음 유채고추장무침 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 참치김치볶음 마카로니샐러드 시금치나물 배추김치	
		※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							
		2025	12/07(일)	12/08(월)	12/09(화)	12/10(수)	12/11(목)	12/12(금)	12/13(토)
		중식	백미밥 소고기미역국 닭갈비 새송이볶음 얼갈이나물 배추김치	백미밥 유부미소국 편마늘제육볶음 어묵볶음 숙주미나리무침 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 가자미카레구이 콩나물무침 오이양파무침 배추김치	백미밥 소고기미역국 제육김치볶음 알감자조림 참나물겉절이 배추김치	백미밥 아욱국 돈간장불고기 사각어묵볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 두부된장국 제육콩불 청포묵무침 오징어젓무침 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 불향닭갈비 시금치나물 미역초무침 배추김치
			석식	백미밥 콩가루얼갈이국 닭살곤약조림 매콤무짬지무침 코울슬로 배추김치	백미밥 두부호박국 돈육모듬장조림 모듬콩조림 봄동무침 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 하이라이스 오징어젓무침 단무지채무침 배추김치	백미밥 바지락무국 춘천닭갈비 브로콜리견새우볶음 건파래자반 배추김치	백미밥 김치순두부국 닭살야채볶음 취나물볶음 무피클 배추김치	백미밥 백짬뽕국 중화덮밥소스 견과멸치볶음 단무지무침 배추김치
※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※									
2025	12/14(일)			12/15(월)	12/16(화)	12/17(수)	12/18(목)	12/19(금)	12/20(토)
중식	백미밥 시금치된장국 돈간장불고기 미역초무침 견과견과멸치볶음 배추김치			백미밥 콩나물국 제육볶음 새송이볶음 시금치나물 배추김치	백미밥 시금치된장국 유산슬덮밥소스 두부양념조림 고춧잎무침 배추김치	백미밥 들기름미역국 춘천닭갈비 콩나물무침 청포묵무침 배추김치	백미밥 씻은김치국 제육볶음 마카로니샐러드 숙주나물무침 배추김치	백미밥 콩나물국 가자미유리국 어슷우영조림 치커리유자무침 배추김치	백미밥 호박두부국 안동찜닭 견과멸치볶음 무숙나물 배추김치
	석식	백미밥 소고기미역국 짜장소스 불어묵볶음 단무지무침 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 계란찜 강된장 콩나물무침 배추김치	백미밥 순두부백탕 콩나물소세지해물찜 브로콜리초무침 무숙나물 배추김치	백미밥 시래기된장국 하이라이스 고사리볶음 단무지무침 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 닭살곤약조림 불어묵볶음 무생채 배추김치	백미밥 배추된장국 참치김치볶음 청경채무침 모듬콩조림 배추김치	백미밥 아욱된장국 편마늘제육볶음 봄동무침 그린빈스새우살볶음 배추김치	
		※상기 식단은 식중독지수 및 식자재 수급사정에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							

12월 식단표

2025	12/21(일)	12/22(월)	12/23(화)	12/24(수)	12/25(목) 성탄절	12/26(금)	12/27(토)
중식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	유채된장국	시금치된장국	얼갈이된장국	바지락무국	어묵국	콩나물국	소고기미역국
	파채불고기	김치제육볶음	가자미구이	안동찜닭	오리불고기	춘장불고기	춘천닭갈비
	매콤무짬지무침	어묵볶음	삼색마요무침	콩나물무침	부추적채무침	무숙나물	어묵볶음
	툇두부무침	얼갈이무침	봄동무침	청포묵무침	쌈무무침	마늘쫄조림	오이양파무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
석식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	어묵국	미역국	맑은콩나물국	순두부김치국	콩가루배추국	냉이된장국	아욱된장국
	카레라이스	양장피찜채	춘천닭갈비	강된장	두부양념조림	닭살곤약조림	참치김치볶음
	올방개묵무침	짜사이무침	갯잎무침	시래기지짐	오징어젓무침	코울슬로	올방개묵무침
	단무지무침	버섯장아찌	양배추들깨볶음	무생채	숙주나물무침	콩나물무침	숙주나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
※상기 식단은 식중독지수 및 식자재 수급사정에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							
2025	12/28(일)	12/29(월)	12/30(화)	12/31(수)			
중식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥			
	유채된장국	어묵곤약국	시금치된장국	소고기미역국			
	김치제육볶음	두부스테이크	안동찜닭	가자미구이			
	견과열치볶음	어슷우영조림	그린빈스볶음	볼어묵볶음			
	매콤무짬지	양배추들깨볶음	검정콩조림	시금치무침			
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치			
석식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥			
	맑은콩나물국	날콩가루배추국	김치순두부국	근대된장국			
	닭갈비	하이라이스	고들빼기제육볶음	바베큐닭살볶음			
	오이지무침	단무지무침	푸실리샐러드	오이지무침			
	오징어젓무침	표고버섯볶음	시금치무침	콩나물무침			
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치			
※상기 식단은 식중독지수 및 식자재 수급사정에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							
2025							
중식							
석식							
※상기 식단은 식중독지수 및 식자재 수급사정에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							

식재료 원산지

원산지 표시대상 품목		
우육(우전각,우양지-국거리용):호주산	돈육=(돈후지)찜용, 채, 물고기용, 카레, 하이라이스, 짜장,민찌):국내산 (돈전지-찌개용):미국산	비엔나(돈육:국산,외국산,계육:국산)
오리고기(훈제오리):중국산	두부,연두부,비지,순두부,청국장(대두):외국산 베이크드빈스(강낭콩):이태리산	스모크햄(계육,돈육:국내산)
계육(닭가슴살):국내산 계육(닭정육):브라질산	명태,코다리살,동태:러시아산	고기산적(돈육,계육,쌀떡:국산)
미트볼(계육):국산	고등어:국내산 꽃게:중국산	돈가스(돈육):국내산
가다랑어포(가다랑어:인도네시아산)	오징어(대왕오징어채):칠레산	치킨가스(계육):국산
참치캔(가다랑어:원양산)	오징어(진미채):중국산	탕수육(돈육,계육:국산)
쌀,참쌀,현미:국내산 귀리:캐나다산	오징어(오징어젓):중국산	포기김치(배추,고춧가루:중국산)
아귀:중국산	치킨텐더(계육-안심):국내산 치킨너겟(계육):국산	낙지:중국산
미꾸라지:중국산	계란 : 국내산	낙지(낙지젓):중국산 주꾸미:베트남산
현미쌀:국내산	백김치(배추:중국산, 국내산)	찹쌀:국내산
함박스테이크(계육, 돈육:국내산)	만두(돈육:국내산)	찹쌀가루:국내산
사각어묵, 볼어묵, 죽봉어묵 (연육) :외국산	생선가스(대구):중국산	베이컨(돈전지):외국산
동그랑땡(계육,돈육):국내산	누룽지(쌀):국산	잡채해물완자(오징어): 외국산
떡갈비(돈육,계육):국내산	맛살(연육):외국산	순대(돈창자):국내산
건새우:중국산	건미역(미역:국내산, 천일염:호주산)	후랑크(돈육,계육):국내산
녹두, 완두콩: 중국산	바지락살, 새우살, 홍합살 : 중국산	미트볼(계육):국내산
북어채:러시아산	깍두기(고춧가루):중국산	차조:중국산
땅콩가루, 콩가루:중국산	소시지(닭고기):국내산	병아리콩:미얀마산
미역줄기:국내산	깎풍기(계육):국내산	기장:미국산
우렁살:국내산	소라살:세네갈산	흑미:국내산