

식단표

2025년 12월

에덴숲실버타운

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일															
1		2		3		4		5		6																	
아침(612kcal)		점심(624kcal)		아침(617kcal)		점심(623kcal)		아침(478kcal)		점심(653kcal)		아침(489kcal)		점심(663kcal)		아침(460kcal)		점심(676kcal)		아침(475kcal)		점심(658kcal)					
잡곡밥 감자양파국 계란찜 김가루무침 마늘쫄조림 배추김치		잡곡밥 미역국 가지미구이 제철나물 콩나물무침 배추김치		잡곡밥 복어국 고기버섯장조림 양대콩조림 호박나물 배추김치		잡곡밥 돼지등뼈찜 제철나물 무우생채 배추김치		미호현미밥 낙지연포탕 돈육장조림 도토리묵&양념장 취나물볶음 배추김치		미호현미밥 사골곰국 꼬막무침 마늘쫄볶음 부추겉절이 배추김치		혼합잡곡밥 냉이된장국 방어시래기조림 계란찜 참나물무침 배추김치		칼슘쏙쏙단호박찜 쌀밥 복어채국 돈안심수육채소무침 감자채볶음 쪽파김무침 배추김치		미호현미밥 순두부찌개 소이로운장조림 늪은호박나물 콩나물무침 배추김치		미호현미밥 모듬어묵국 치킨마크니커리크림소스 켄터키프라이드두부 시래기나물 배추김치		혼합잡곡밥 비지락미역국 불고기오물렛 고사리들깨김 양념겉절이무침 배추김치		혼제오리쌈장볶음밥 애호박새우젓국 옛날소시지전 건새우마늘쫄볶음 배추김치					
저녁(611kcal)		간식		저녁(610kcal)		간식		저녁(505kcal)		간식		저녁(516kcal)		간식		저녁(495kcal)		간식		저녁(614kcal)		간식					
잡곡밥 곤약탕 배추전 감자조림 제철나물 배추김치		따뜻한차 송편 요구르트		잡곡밥 청국장 두부전 제철나물 시래기조림 배추김치		따뜻한차 제철과일		칼슘쏙쏙강황참쌀밥 콩나물국 소고기배추볶음 두부양념조림 무말랭이무침 단호박백나박김치		비타후르츠 초코쉬폰 폴무원고소한칼슘		혼합잡곡밥 해물누룽지탕 메추리알피망조림 연근채볶음 치커리무침 배추김치		칼슘두유 딸기 폴무원고소한칼슘		칼슘쏙쏙클로렐라 참쌀밥 아욱된장국 해물동그랑땡 새송이버섯조림 시금치나물 배추김치		단백한하루 계란김가루죽 폴무원고소한칼슘		혼합잡곡밥 닭가장 한입떡갈비구이 우엉조림 봄동나물 깍두기		요러브생크림 꿀떡 폴무원고소한칼슘					
7		8		9		10		11		12		13															
아침(475kcal)		점심(583kcal)		아침(519kcal)		점심(494kcal)		아침(464kcal)		점심(492kcal)		아침(481kcal)		점심(526kcal)		아침(471kcal)		점심(538kcal)		아침(458kcal)		점심(608kcal)		아침(457kcal)		점심(506kcal)	
미호현미밥 우거지된장국 순살삼치무조림 죽순채볶음 돌나물무침 배추김치		미호현미밥2/3 고추장찌개 궁중떡볶음 뱅어포무침 청경채나물 배추김치		혼합잡곡밥 누룽지탕 미트볼어묵조림 느타리버섯볶음 오야무침 배추김치		칼슘쏙쏙토마토찜 쌀밥 봄동된장국 식물성합박스테이크 크로카 연근조림 브로컬리흑임자무침 배추김치		미호현미밥 오징어무국 돈육두부조림 미역술기볶음 청경채나물 배추김치		미호현미밥 들깨미역국 고등어갈릭구이 고소한콩자반조림 양념겉절이무침 배추김치		혼합잡곡밥 냉이된장국 복어닭조림 새우살나물 뽕잎나물무침 배추김치		칼슘쏙쏙강황참쌀밥 부추계란국 국물소불고기 청포묵무침 양배추찜&쌈장 배추김치		미호현미밥 콩나물국 토마토소스동태찜 건파래멸치볶음 유채나물 배추김치		미호현미밥 콩비지찌개 혼제오리단호박볶음 시금치흑임자샐러드 한입샐러리장아찌 배추김치		혼합잡곡밥 어묵곤약국 고기이채완자 우엉조림 애호박나물 배추김치		칼슘쏙쏙홍국참쌀밥 다시마무국 돈육고사리찜 나또계란말이 깻잎순나물 배추김치		미호현미밥 열무된장국 게맛살버섯볶음 메추리알조림 궁채무침 배추김치		소고기국밥 해물파전 가지나물 오이고추된장무침 깍두기	
저녁(543kcal)		간식		저녁(448kcal)		간식		저녁(693kcal)		간식		저녁(508kcal)		간식		저녁(456kcal)		간식		저녁(547kcal)		간식		저녁(581kcal)		간식	
칼슘쏙쏙토마토찜 쌀밥 소고기감자국 그린빈스크램블 에그 숙주나물 방풍나물장아찌 배추김치		검은콩우유 바나나맛살과자 폴무원고소한칼슘		미호현미밥 토란국 닭볶음탕 게맛살숙우무침 새발나물 배추김치		영양가득미숫가루 딸기두부도너츠미 나 폴무원고소한칼슘		칼슘쏙쏙단호박찜 쌀밥 김치만두칼국수 들깨메밀전병 도라지무침 시래기나물 단호박백김치		딸기라떼 찐단호박 폴무원고소한칼슘		미호현미밥 애호박새우젓국 두툼떡갈비파채조림 양송이감자볶음 단무지채무침 배추김치		해가득감귤&한라봉 우유치즈촉촉케이크 폴무원고소한칼슘		칼슘쏙쏙시금치찜 쌀밥 참나물된장국 닭살데리야끼볶음 꼬마새송이이채초 절임 오이지무침 배추김치		칼슘두유 배 폴무원고소한칼슘		미호현미밥 순두부백탕 홍합살파리고추조림 파래지반볶음 돌미나리나물 배추김치		단백한하루 흰살생선버섯죽 폴무원고소한칼슘		혼합잡곡밥 참치배추국 닭고구마조림 더덕무침 토란대들깨볶음 단호박백나박김치		요러브복숭아 정통밤만주 폴무원고소한칼슘	

14		15		16		17		18		19		20	
아침(527kcal)	점심(740kcal)	아침(470kcal)	점심(497kcal)	아침(461kcal)	점심(597kcal)	아침(520kcal)	점심(538kcal)	아침(499kcal)	점심(619kcal)	아침(499kcal)	점심(500kcal)	아침(446kcal)	점심(614kcal)
혼합잡곡밥 김치당면국 두부양배추조림 옛날소시지전 취나물무침 단호박백나박김치	칼슘쏙쏙로렐라 잡쌀밥 짬뽕국 유자당수육 알감지조림 짜시이무침 배추김치	미호현미밥 콩나물국 고구마카레소스 진멸치볶음 콜라비생채 배추김치	미호현미밥 연두부계란국 달마늘조림 우엉채볶음 달래사과무침 배추김치	혼합잡곡밥 우거지선짓국 게맛살계란찜 도라지무볶음 양배추참깨무침 배추김치	칼슘쏙쏙단호박찜 쌀밥 근대된장국 방어찜 PGA플러스칼슘연 두부 늪은호박나물 배추김치	미호현미밥 사골당면국 달걀새송이조림 가지나물 오이무침 배추김치	미호현미밥 복어채국 돈육콩나물볶음 건파래쪽파무침 방풍나물 배추김치	혼합잡곡밥 동태감각국 소고기계란장조림 애호박나물 유자단무지채무침 배추김치	칼슘쏙쏙홍국찜쌀 밥 시래기된장국 식물성미트볼무조 림 네모명태전 돌미나리나물 배추김치	미호현미밥 유채된장국 닭다리살콩가루부 추찜 어묵볶음 궁채무침 배추김치	미호현미밥 바지락미역국 바섯불고기 알배기배추&쌈장 무말랭이무침 단호박백나박김치	혼합잡곡밥 동어맑은탕 두부표고조림 더덕무침 브로컬리숙회 배추김치	계란버터볶음밥 우동장국 돈육각독고추장조림 유자단무지채무침 배추김치
저녁(581kcal)	간식	저녁(618kcal)	간식	저녁(528kcal)	간식	저녁(587kcal)	간식	저녁(534kcal)	간식	저녁(416kcal)	간식	저녁(551kcal)	간식
미호현미밥 무채국 낙지새우볶음 완두콩마카로니샐 러드 김구이 배추김치	검은콩우유 바나나투론 폴무원고소한칼슘	칼슘쏙쏙로렐라 잡쌀밥 호박된장국 우민짜감자조림 양송이버섯볶음 미역초무침 배추김치	영양가득미숫가루 두유슈플링빵 폴무원고소한칼슘	혼합잡곡밥 유부김치국 오리떡불고기 건새우마늘중볶음 양념깻잎지무침 배추김치	달걀라떼 찜감자 폴무원고소한칼슘	칼슘쏙쏙시금치찜 쌀밥 누룽지탕 검은깨두부깻잎볶 음 곱게다진오징어젓 청경채나물 배추김치	요거다푸른 유유쉬폰 폴무원고소한칼슘	혼합잡곡밥 만두설렁탕 한식잡채 고소한콩지반조림 봄동나물 깍두기	칼슘두유 바비리안두부도너 츠미니 폴무원고소한칼슘	칼슘쏙쏙시금치찜 쌀밥 청국장찌개 꼬막양배추무침 늪은호박채전 세발나물 배추김치	단백한하루 굴 폴무원고소한칼슘	혼합잡곡밥 온도토리묵국 순살삼치간장조림 느타리버섯볶음 열무나물 배추김치	요플레 블루베리 늪은호박죽 폴무원고소한칼슘
21		22		23		24		25 크리스마스		26		27	
아침(476kcal)	점심(698kcal)	아침(449kcal)	점심(641kcal)	아침(462kcal)	점심(507kcal)	아침(431kcal)	점심(690kcal)	아침(456kcal)	점심(736kcal)	아침(484kcal)	점심(516kcal)	아침(529kcal)	점심(621kcal)
미호현미밥 다시마어묵국 소고기가지찜 파래지반볶음 시금치나물 배추김치	미호현미밥1/2 양송이소프 두툼떡갈비각독스 테이크 참나물파스타 게맛살감자샐러드 깍두기	혼합잡곡밥 청경채계란국 참치무조림 감자채볶음 섬초겉절이 배추김치	칼슘쏙쏙시금치찜 쌀밥 배추맑은국 훈제오리주물럭 곱게다진낙지젓 봄동나물 단호박백나박김치	미호현미밥 소고기무국 브로컬리계란찜 파래지반볶음 방풍나물 배추김치	미호현미밥 청국장찌개 삼치유자청구이 물파래무생채 애호박나물 배추김치	혼합잡곡밥 김가루떡국 소이로운장조림 죽순채볶음 무말랭이무침 배추김치	칼슘쏙쏙토마토찜 쌀밥 양송이소프 두툼떡갈비각독스 테이크 게맛살감자샐러드 봄동나물 깍두기	미호현미밥 순두부찌개 돈육청경채찜 유채나물 궁채무침 배추김치	과일카레라이스 냉이된장국 코코넛새우튀김 토마토치즈샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 사골감자국 건새우무조림 느타리버섯볶음 도라지무침 배추김치	칼슘쏙쏙로렐라 잡쌀밥 콩나물국 총각김치닭조림 한식잡채 가지나물 배추김치	미호현미밥 근대된장국 돈사태찜 사각어묵채소볶음 세발나물 배추김치	미호현미밥 순대국 우민짜두부조림 냉이달래전 부추겉절이 배추김치
저녁(551kcal)	간식	저녁(692kcal)	간식	저녁(535kcal)	간식	저녁(646kcal)	간식	저녁(567kcal)	간식	저녁(587kcal)	간식	저녁(640kcal)	간식
칼슘쏙쏙강황찜쌀 밥 열무된장국 닭애실소스조림 멸치파리고추볶음 오이고추된장무침 배추김치	검은콩우유 바나나푸딩 폴무원고소한칼슘	혼합잡곡밥 시래기된장국 마파두부 새송이버섯강정 치커리무침 배추김치	영양가득미숫가루 단팥죽 폴무원고소한칼슘	칼슘쏙쏙단호박찜 쌀밥 토란들깨국 얇게썰친연어식물 고기 곤약메추리알조림 오이무침 배추김치	달걀라떼 구운계란 폴무원고소한칼슘	혼합잡곡밥1/2 잔치국수 굴소스오징어숙주 볶음 물만두찜 단무지쪽파무침 배추김치	유기농사과&배주 스 우리사과팬케이키 폴무원고소한칼슘	칼슘쏙쏙강황찜쌀 밥 소고기미역국 부추계란말이 고소한콩자반조림 시금치나물 배추김치	참다래 눈꽃뽕떡파도로 폴무원고소한칼슘	혼합잡곡밥 얼갈이순살고등어 찌개 두부담은동그랑땡 양념깻잎지무침 김구이 배추김치	단백한하루 돈육숙주죽 폴무원고소한칼슘	칼슘쏙쏙홍국찜쌀 밥 갈비탕 궁중섭신적 우엉조림 참나물무침 배추김치	요플레 골드키위 흑임자중편 폴무원고소한칼슘
28		29		30		31							
아침(421kcal)	점심(475kcal)	아침(444kcal)	점심(604kcal)	아침(402kcal)	점심(591kcal)	아침(464kcal)	점심(701kcal)						
혼합잡곡밥 황태부추국 달걀미나리볶음 된장고추치 무생채 배추김치	칼슘쏙쏙강황찜쌀 밥2/3 들깨수제비국 참조기양념찜 표고버섯볶음 도라지무침 배추겉절이	미호현미밥 모시조개국 돈육고구마조림 늪은호박나물 오복채무침 배추김치	미호현미밥 청국장찌개 소고기당면볶음 열무나물 미역초무침 배추김치	혼합잡곡밥 다시마숙주국 깻잎두부조림 느타리버섯볶음 쪽파김무침 배추김치	칼슘쏙쏙홍국찜쌀 밥 계란파국 돈사태김치찜 감자채볶음 참깨브로컬리무침 단호박백나박김치	미호현미밥 냉이된장찌개 소고기곤약장조림 사각어묵채소볶음 청경채나물 배추김치	크림블두부찌장된 밥 게살탕 내마음을받아전 하트아재해물전 참나물무침 배추김치						
저녁(609kcal)	간식	저녁(553kcal)	간식	저녁(571kcal)	간식	저녁(659kcal)	간식						
혼합잡곡밥 시래기된장국 너비아니조림 두부툰무침 유채나물 배추김치	검은콩우유 바나나프렌치토스 트 폴무원고소한칼슘	칼슘쏙쏙단호박찜 쌀밥 들깨무채국 공지감자조림 컬리플라워맛살볶 음 돌미나리나물 배추김치	칼슘두유 사과 폴무원고소한칼슘	혼합잡곡밥 아욱된장국 닭다리살피망볶음 곱게다진낙지젓 봄동나물 배추김치	단백한하루 소고기야채죽 폴무원고소한칼슘	칼슘쏙쏙로렐라 잡쌀밥 콩가루배춧국 순살아귀불고기 건새우파리고추볶 음 콜라비생채 단호박백나박김치	요리브랄기 우리밀꼬마약과 폴무원고소한칼슘						

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

