

식단표

2026년 01월

에덴숲실버타운

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
								1 신정		2		3	
								아침(528kcal)	점심(614kcal)	아침(580kcal)	점심(574kcal)	아침(453kcal)	점심(580kcal)
								혼합잡곡밥2/3 소고기떡국 네모명태전 시금치나물 간장무말랭무침 배추김치	칼슘쏙쏙강황찜쌀 밥 몽글순두부버섯탕 돼지갈비찜 콩나물무침 가지나물 배추김치	미호현미밥 설렁탕 두툼고기완자 도라지볶음 된장깻잎지 깍두기	미호현미밥 황태미역국 소고기양배추찜 잔멸치볶음 고들빼기무침 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 닭살메추리알조림 팽이버섯애호박볶음 무생채 배추김치	칼슘쏙쏙단호박찜쌀 밥 맑은미더덕대구탕 제육볶음 연근조림 깻잎순나물 배추김치
								저녁(517kcal)	간식	저녁(519kcal)	간식	저녁(601kcal)	간식
								혼합잡곡밥 종합어묵국 주꾸미당면볶음 모듬쌈 백년초목무침 배추김치	칼슘두유 ——— 샤인머스켓 폴무원고소한칼슘	칼슘쏙쏙시금치찜 쌀밥 참치김치찌개 게맛살계란말이 시래기나물 오이무침 깍두기	아채죽 ——— 미니단팥빵 폴무원고소한칼슘	혼합잡곡밥 소고기우거지국 버섯소스두부구이 뱅어포무침 방풍나물 배추김치	요거타임포도 ——— 영양들떡찰약밥 폴무원고소한칼슘
4		5		6		7		8		9		10	
아침(513kcal)	점심(692kcal)	아침(546kcal)	점심(463kcal)	아침(459kcal)	점심(577kcal)	아침(453kcal)	점심(559kcal)	아침(509kcal)	점심(429kcal)	아침(455kcal)	점심(589kcal)	아침(477kcal)	점심(704kcal)
미호현미밥 오징어무국 식물성런천미트게 란전 파래자반볶음 세발나물 배추김치	미호현미밥 복단원탕 표고버섯당수 열무나물 양배추샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 재첩콩나물국 소고기그린빈스볶음 옛날소시지전 오이무침 배추김치	칼슘쏙쏙강황찜쌀 밥 콩나물국 닭볶음탕 고소한콩자반조림 애호박나물 배추김치	미호현미밥 소고기무국 연두부계란찜 미역줄기볶음 방풍나물 배추김치	미호현미밥 달래된장국 고등어갈릭구이 새송이버섯볶음 무말랭이무침 배추김치	혼합잡곡밥 건새우근대국 닭다리살감자조림 두부숙주나물 참나물무침 배추김치	칼슘쏙쏙토마토찜 쌀밥 애호박새우젓국 돈육짜장볶음 고기배추만두찜 짜사이무침 배추김치	미호현미밥 순두부찌개 말랑말랑떡새우완 자 연근조림 간장깻잎지 배추김치	미호현미밥 봄동된장국 임연수레몬찜 고추장멸치조림 청경채나물 배추김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 불고기오물렛 곱게다진오징어젓 콩나물무침 배추김치	칼슘쏙쏙클로렐라 찜쌀밥 동태꽂국 치즈간장닭갈비 전시채샐러드 마늘쫄볶음 깍두기	미호현미밥 닭곰탕 리얼탕탕두부찜& 간장 시금치나물 숙주당근무침 배추김치	태국식돈육닭밥 미니우동 가지튀김 꼬마새송이아채초절 임 배추김치
저녁(539kcal)	간식	저녁(570kcal)	간식	저녁(491kcal)	간식	저녁(600kcal)	간식	저녁(583kcal)	간식	저녁(548kcal)	간식	저녁(572kcal)	간식
칼슘쏙쏙토마토찜 쌀밥 닭가슴살미역국 갈치무침조림 숙주나물 김구이 배추김치	단백한하루 15곡저당 ——— 우리밀허니카스테 라 폴무원고소한칼슘	혼합잡곡밥 미소장국 가지미양념찜 어묵곤약조림 쫄갸나물 배추김치	요거다사과당근 ——— 호박쌈앳호밀꿀호 떡 폴무원고소한칼슘	칼슘쏙쏙시금치찜 쌀밥 황태부추국 매실속성훈제오리 채소볶음 우엉조림 해초무침 배추김치	영양가득미숫가루 ——— 단호박꿀찜 폴무원고소한칼슘	혼합잡곡밥 김치맑은국 소고기고사리볶음 계란푹고추조림 고구미순나물 단호박백나박김치	미닛메이오렌지 ——— 두유퐁당 휘낭시에 무화과 폴무원고소한칼슘	칼슘쏙쏙단호박찜 쌀밥 고사리토란국 오징어떡볶음 느리버섯들깨무 침 단호박조림 배추김치	검은콩우유 ——— 단감 폴무원고소한칼슘	혼합잡곡밥 버지락수제비국 소이로운장조림 감자채볶음 열무나물 배추김치	소고기죽 ——— 우리밀두부과자 폴무원고소한칼슘	칼슘쏙쏙홍국찜쌀 밥 유채된장국 떡갈비조림 참치김치볶음 치커리무침 단호박백나박김치	그릭블루베리 ——— 팔랑금속납작절편 폴무원고소한칼슘

11		12		13		14		15		16		17	
아침(473kcal)	점심(692kcal)	아침(497kcal)	점심(636kcal)	아침(481kcal)	점심(654kcal)	아침(450kcal)	점심(502kcal)	아침(506kcal)	점심(621kcal)	아침(442kcal)	점심(581kcal)	아침(459kcal)	점심(640kcal)
혼합잡곡밥 들깨미역국 우민찌매추리알조림 양배춧맛살볶음 오복채무침 배추김치	칼슘쏙쏙강황찜쌀밥 갈낙탕 김치전 청포묵김무침 부추겉절이 배추김치	미호현미밥 한우시골곰탕 두부양념조림 건새우마늘중볶음 오이고추된장무침 배추김치	미호현미밥 시래기된장국 한방돈수육 곤약우엉채조림 모듬쌈&견과류쌈 장 배추김치	혼합잡곡밥 홍합무국 닭안심피망볶음 오이나물 방풍나물장아찌 배추김치	칼슘쏙쏙단호박찜쌀밥 떡만두국 고등어무조림 콩나물잡채 참나물무침 배추김치	미호현미밥 북어계란국 니또두부추나물무침 파래자반볶음 애호박나물 배추김치	미호현미밥1/3 옥수수스프 식물성합박스테이크 꼭집 푸실리미트소스볶음 그린샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 육개장 복신복신계란구름 동그랑땡 연근조림 시금채나물 배추김치	칼슘쏙쏙클로렐라 찜쌀밥 순두부배탕 고추장오리불고기 간장무채장아찌 봄동겉절이 배추김치	미호현미밥 소고기미역국 부추계란말이 무말랭이무침 얼무나물 배추김치	미호현미밥 순대국 병어양념구이 연근조림 유채나물 석박지	혼합잡곡밥2/3 누룽지탕 소고기파리고추볶음 건새우마늘 고춧잎된장무침 배추김치	버섯국수 총무식오징어무침 감자채전 식물성유산균요구르트 배추김치
저녁(567kcal)	간식	저녁(637kcal)	간식	저녁(640kcal)	간식	저녁(542kcal)	간식	저녁(481kcal)	간식	저녁(633kcal)	간식	저녁(571kcal)	간식
혼합잡곡밥 애호박새우젓국 닭가슴살버섯볶음 진미채무침 얼갈이나물 배추김치	단백한 하루 렌틸콩당제로 퓨레뜨밀감파딩 폴무원고소한칼슘	칼슘쏙쏙시금치찜 쌀밥 부대찌개 콩치구이 숙주나물 김구이 배추김치	이임리얼100 망고 미니약과 유자 폴무원고소한칼슘	혼합잡곡밥 우렁된장찌개 소고기단호박조림 느타리버섯볶음 청경채나물 배추김치	영양가득미숫가루 찐고구마 폴무원고소한칼슘	칼슘쏙쏙홍국찜쌀밥 다시마무국 돈채생강볶음 게맛살김자조림 궁채무침 배추김치	자연은 배 콩고물인절미 폴무원고소한칼슘	혼합잡곡밥 들깨버섯국 순살이끼탕수 된장고추치 브로컬리숙회 배추김치	칼슘두유 배 폴무원고소한칼슘	칼슘쏙쏙토마토찜 쌀밥 다시마무국 안동찜닭 비엔나소시지피망 볶음 돌미나리나물 배추김치	닭죽 두유풍당 휘낭시에 단호박 폴무원고소한칼슘	혼합잡곡밥 호박된장국 간종가지볶음 시각어묵조림 오이무침 배추김치	요거타임베리베리 꼬마호빵 피자 폴무원고소한칼슘
18		19		20		21		22		23		24	
아침(523kcal)	점심(502kcal)	아침(460kcal)	점심(583kcal)	아침(459kcal)	점심(651kcal)	아침(444kcal)	점심(569kcal)	아침(463kcal)	점심(547kcal)	아침(526kcal)	점심(553kcal)	아침(475kcal)	점심(426kcal)
미호현미밥 김치콩나물국 리얼소시트볼 매일아침하트연두부 세벌나물 단호박백나박김치	미호현미밥 소고기토란국 신채매일전병 도라지볶음 양념깻잎지무침 배추김치	혼합잡곡밥 배추맑은국 돈육계란장조림 진미채무침 유채나물 깍두기	칼슘쏙쏙강황찜쌀밥 유부썩갓국 깻잎타갈비 물파래전 실곤약아채무침 배추김치	미호현미밥 꽃게된장국 새싹연두부찜 썩갓나물 김구이 배추김치	미호현미밥 돈등뼈감자탕 말랑말랑떡오징어 완자 파래자반볶음 방풍나물 배추김치	혼합잡곡밥 버섯이채탕 닭살크림소스조림 얼갈이나물 블루베리무피클 배추김치	칼슘쏙쏙토마토찜 쌀밥 두부된장국 소고기계란장조림 토란대들깨볶음 궁채무침 배추김치	미호현미밥 다시마감자국 고기이채완자 당파채 시금채나물 배추김치	미호현미밥 건새우미역국 채육볶음 참나물생채 양배추찜&쌈장 배추김치	혼합잡곡밥 얼큰소고기국 계란두부구이 마늘중볶음 콩나물무침 배추김치	칼슘쏙쏙홍국찜쌀밥 들깨버섯국 데리아끼방아살구이 열무된장나물 콜라비생채 배추김치	미호현미밥 누룽지탕 소고기무볶음 땅콩조림 애호박나물 배추김치	돈채부추덮밥 붉은대게살계란국 우영조림 청경채나물 배추김치
저녁(503kcal)	간식	저녁(604kcal)	간식	저녁(465kcal)	간식	저녁(590kcal)	간식	저녁(514kcal)	간식	저녁(579kcal)	간식	저녁(680kcal)	간식
칼슘쏙쏙단호박찜 쌀밥 낙지연포탕 매일아침하트연두부 진멸치볶음 오복채무침 배추김치	단백한 하루 15곡저당 맛밤 폴무원고소한칼슘	혼합잡곡밥 두부김치국 소고기숙주볶음 팽이버섯무침 고구마샐러드 단호박백나박김치	요거다푸른 고단백넷츠바사삭 폴무원고소한칼슘	칼슘쏙쏙시금치찜 쌀밥 몽글순두부들깨탕 코다리무조림 봄동나물 고춧잎무침 배추김치	영양가득미숫가루 찐감자 폴무원고소한칼슘	혼합잡곡밥 건새우무국 매실청돈육간장불고기 고소한콩자반조림 상추치커리무침 배추김치	미닛메이드 망고 두유풍당 휘낭시에 초코 폴무원고소한칼슘	칼슘쏙쏙클로렐라 찜쌀밥 낙지수제비국 단호박에그슬렛 새송이버섯볶음 유자단무지채무침 배추김치	검은콩우유 달기 폴무원고소한칼슘	혼합잡곡밥 콩비지찌개 닭다리살비베규조림 속초식명태초무침 다시마튀각 배추김치	단호박죽 우리밀 곡물와플 폴무원고소한칼슘	칼슘쏙쏙강황찜쌀밥 물만두국 임연수레몬구이 알감자조림 간장깻잎지 배추김치	액티비아복숭아 우리쌀로만든오란다 폴무원고소한칼슘

25		26		27		28		29		30		31	
아침(472kcal)	점심(744kcal)	아침(459kcal)	점심(609kcal)	아침(448kcal)	점심(610kcal)	아침(426kcal)	점심(626kcal)	아침(545kcal)	점심(661kcal)	아침(451kcal)	점심(532kcal)	아침(490kcal)	점심(625kcal)
혼합잡곡밥 비지락무국 콩단백솥불직화구 이 오이무침 돌나물사과무침 배추김치	칼슘쏙쏙단호박찜 쌀밥 사골떡국 안동소사태찜 오미산적 고사리나물 배추김치	미호현미밥 우거지선짓국 가지돈민찌조림 진멸치볶음 오이지무침 깍두기	미호현미밥 계란파국 간소새우 가래떡잡채 짜사이무침 배추김치	혼합잡곡밥 온도토리묵국 닭안심새송이볶음 취나물무침 양념깍잎지무침 배추김치	칼슘쏙쏙홍국찜쌀 밥 시래기된장국 파채소불고기 새우살달래전 세발나물 배추김치	미호현미밥 건새우무국 돈육김치볶음 호박고지나물 해초무침 단호박백나박김치	미호현미밥 콩가루배춧국 고구마돈까스 진미채고추장무침 마카로니콘샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 애호박새우정국 하이비타민D칼슘 두툼떡갈비 연근조림 섬초겉절이 배추김치	칼슘쏙쏙클로렐라 찜쌀밥 고사리해장국 백조기구이 사과해파리냉채 고구마순나물 배추김치	미호현미밥 아욱된장국 순살삼치간장조림 느타리버섯볶음 참나물무침 배추김치	미호현미밥 홍합탕 돈육청경채굴소스 볶음 가지나물 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥2/3 오리누룽지탕 소이로운장조림 무말랭이무침 쑥갓나물 배추김치	황태콩나물국수 칼슘쏙쏙강황찜쌀밥 1/3 오징어채떡무침 고소한콩자반조림 배추김치
저녁(653kcal)	간식	저녁(627kcal)	간식	저녁(519kcal)	간식	저녁(621kcal)	간식	저녁(689kcal)	간식	저녁(561kcal)	간식	저녁(625kcal)	간식
혼합잡곡밥 돈육고추장찌개 복어채무침 도라지엿장조림 곤드레나물 배추김치	단백한하루 렌틸콩당제로 ————— 망고코코푸딩 폴무원고소한칼슘	칼슘쏙쏙시금치찜 쌀밥 순두부찌개 돈육떡장조림 미역줄기볶음 무생채 배추김치	아임리얼100 사과 ————— 꼬마호빵 아재 폴무원고소한칼슘	혼합잡곡밥 주어탕 포테토두부스틱 우영조림 부추양파무침 배추김치	영양가득미숫가루 ————— 구운계란 폴무원고소한칼슘	칼슘쏙쏙강황찜쌀 밥 청국장찌개 낙지볶음 계란후라이 김구이 배추김치	자연은 사과 ————— 폭신폭신고기부추 따바오 폴무원고소한칼슘	혼합잡곡밥 칼슘함유오색미니 어묵국 닭가슴살가래볶음 옛날소시지전 더덕무침 배추김치	칼슘두유 ————— 키위 폴무원고소한칼슘	칼슘쏙쏙토마토찜 쌀밥 냉이된장국 우민찌버섯볶음 채소계란말이 간장무채장아찌 배추김치	소라죽 ————— 밤콘 폴무원고소한칼슘	미호현미밥 감자양파국 견과류닭간장조림 맛살피망볶음 봄동나물 배추김치	하루요거트 플레인(컵) ————— 단호박반달바람떡 폴무원고소한칼슘

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