

식단표

2026년 01월

에덴숲주야간보호센터

구분					목(01.01)	금(01.02)	토(01.03)
아침 식단					혼합잡곡밥2/3 소고기떡국 네모명태전 시금치나물 간장무말랭무침 배추김치 (528kcal)	미호현미밥 설렁탕 두툼고기완자 도라지볶음 된장깻잎지 깍두기 (580kcal)	혼합잡곡밥 근대된장국 닭살메추리알조림 팽이버섯애호박 볶음 무생채 배추김치 (453kcal)
점심 식단					칼슘쏙쏙강황찜 쌀밥 몽글순두부버섯 탕 돼지갈비찜 콩나물무침 가지나물 배추김치 (614kcal)	미호현미밥 황태미역국 소고기양배추찜 잔멸치볶음 고들빼기무침 배추김치 (574kcal)	칼슘쏙쏙단호박 찜쌀밥 맑은미더덕대구 탕 제육볶음 연근조림 깻잎순나물 배추김치 (580kcal)
저녁 식단					혼합잡곡밥 종합어묵국 주꾸미당면볶음 모듬쌈 백년초목무침 배추김치 (517kcal)	칼슘쏙쏙시금치 찜쌀밥 참치김치찌개 게맛살계란말이 시래기나물 오이무침 깍두기 (519kcal)	혼합잡곡밥 소고기우거지국 버섯소스두부구 이 뱅어포무침 방풍나물 배추김치 (601kcal)
오전 간식					칼슘두유	야채죽	요거타임포도
오후 간식					샤인머스켓 풀무원고소한칼 슘	미니단팥빵 풀무원고소한칼 슘	영양듬뿍찰약밥 풀무원고소한칼 슘
기능 식이					흰죽 콩죽 야채죽	흰죽 닭죽 당근죽	흰죽 양배추죽 참깨죽

구분	일(01.04)	월(01.05)	화(01.06)	수(01.07)	목(01.08)	금(01.09)	토(01.10)
아침 식단	미호현미밥 오징어무국 식물성런천미트 계란전 파래자반볶음 새발나물 배추김치 (513kcal)	혼합잡곡밥 재첩콩나물국 소고기그린빈스 볶음 옛날소시지전 오이무침 배추김치 (546kcal)	미호현미밥 소고기무국 연두부계란찜 미역줄기볶음 방풍나물 배추김치 (459kcal)	혼합잡곡밥 건새우근대국 닭다리살감자조 림 두부숙주나물 참나물무침 배추김치 (453kcal)	미호현미밥 순두부찌개 말랑말랑떡새우 완자 연근조림 간장깻잎지 배추김치 (509kcal)	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 불고기오물렛 곱게다진오징어 젓 콩나물무침 배추김치 (455kcal)	미호현미밥 닭곰탕 리얼탱탱두부찜& 간장 시금치나물 숙주당근무침 배추김치 (477kcal)
점심 식단	미호현미밥 복만두완탕 표고버섯탕수 열무나물 양배추샐러드 배추김치 (692kcal)	칼슘쏙쏙강황찜 쌀밥 콩나물국 닭볶음탕 고소한콩자반조 림 애호박나물 배추김치 (463kcal)	미호현미밥 달래된장국 고등어갈릭구이 새송이버섯볶음 무말랭이무침 배추김치 (577kcal)	칼슘쏙쏙토마토 찜쌀밥 애호박새우젓국 돈육짜장볶음 고기배추만두찜 짜사이무침 배추김치 (559kcal)	미호현미밥 봄동된장국 임연수레몬찜 고추장멸치조림 청경채나물 배추김치 (429kcal)	칼슘쏙쏙클로렐 라찜쌀밥 동태쏙갯국 치즈간장닭갈비 천사채샐러드 마늘쫄볶음 깍두기 (589kcal)	태국식돈육덮밥 미니우동 가지튀김 꼬마새송이야채 초절임 배추김치 (704kcal)
저녁 식단	칼슘쏙쏙토마토 찜쌀밥 닭가슴살미역국 갈치무청조림 숙주나물 김구이 배추김치 (539kcal)	혼합잡곡밥 미소장국 가자미양념찜 어묵곤약조림 쏙갯나물 배추김치 (570kcal)	칼슘쏙쏙시금치 찜쌀밥 황태부추국 매실숙성훈제오 리채소볶음 우영조림 해초무침 배추김치 (491kcal)	혼합잡곡밥 김치맑은국 소고기고사리볶 음 계란꽃고추조림 고구마순나물 단호박백나박김 치 (600kcal)	칼슘쏙쏙단호박 찜쌀밥 고사리토란국 오징어떡볶음 느타리버섯들깨 무침 단호박조림 배추김치 (583kcal)	혼합잡곡밥 바지락수제비국 소이로운장조림 감자채볶음 열무나물 배추김치 (548kcal)	칼슘쏙쏙홍국찜 쌀밥 유채된장국 떡갈비조림 참치김치볶음 치커리무침 단호박백나박김 치 (572kcal)
오전 간식	단백한하루 15곡저당	요거다사과당근	영양가득미숫가 루	미닛메이드 오렌지	검은콩우유	소고기죽	그릭블루베리
오후 간식	우리밀허니카스 테라 폴무원고소한칼 슘	호박씨앗호밀꿀 호떡 폴무원고소한칼 슘	단호박꿀찜 폴무원고소한칼 슘	두유풍당 휘낭시에 무화과 폴무원고소한칼 슘	단감 폴무원고소한칼 슘	우리밀두부과자 폴무원고소한칼 슘	팔랑금쪽납작절 편 폴무원고소한칼 슘
기능 식이	흰죽 브로콜리죽 흑임자죽	흰죽 녹두죽 달죽	흰죽 당근죽 버섯죽	흰죽 팔죽 소고기죽	흰죽 콩죽 야채죽	흰죽 닭죽 당근죽	흰죽 양배추죽 참깨죽

구분	일(01.11)	월(01.12)	화(01.13)	수(01.14)	목(01.15)	금(01.16)	토(01.17)
아침 식단	혼합잡곡밥 들깨미역국 우민씨메추리알 조림 양배추맛살볶음 오복채무침 배추김치 (473kcal)	미호현미밥 한우사골곰탕 두부양념조림 건새우마늘쫄볶음 오이고추된장무침 배추김치 (497kcal)	혼합잡곡밥 홍합무국 닭안심피망볶음 오이나물 방풍나물장아찌 배추김치 (481kcal)	미호현미밥 북어계란국 나또두부취나물 무침 파래자반볶음 애호박나물 배추김치 (450kcal)	혼합잡곡밥 육개장 폭신폭신크란구 름동그랑땡 연근조림 시금치나물 배추김치 (506kcal)	미호현미밥 소고기미역국 부추계란말이 무말랭이무침 열무나물 배추김치 (442kcal)	혼합잡곡밥2/3 누룽지탕 소고기파리고추 볶음 건새우무나물 고춧잎된장무침 배추김치 (459kcal)
점심 식단	칼슘쏙쏙강황찜 쌀밥 갈낙탕 김치전 청포묵김무침 부추겉절이 배추김치 (692kcal)	미호현미밥 시래기된장국 한방돈수육 곤약우영채조림 모듬쌈&견과류쌈 장 배추김치 (636kcal)	칼슘쏙쏙단호박 찜쌀밥 떡만두국 고등어무조림 콩나물잡채 참나물무침 배추김치 (654kcal)	미호현미밥1/3 옥수수스프 식물성햄박스테 이크폭찜 푸실리미트소스 볶음 그린샐러드 배추김치 (502kcal)	칼슘쏙쏙클로렐 라찜쌀밥 순두부백탕 고추장오리불고 기 간장무채장아찌 봄동겉절이 배추김치 (621kcal)	미호현미밥 순대국 병어양념구이 연근조림 유채나물 석박지 (581kcal)	버섯국수 총무식오징어무 침 감자채전 식물성유산균요 구르트 배추김치 (640kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 애호박새우젓국 닭가슴살버섯볶음 진미채무침 얼갈이나물 배추김치 (567kcal)	칼슘쏙쏙시금치 찜쌀밥 부대찌개 콩치구이 숙주나물 김구이 배추김치 (637kcal)	혼합잡곡밥 우렁된장찌개 소고기단호박조림 느타리버섯볶음 청경채나물 배추김치 (640kcal)	칼슘쏙쏙홍국찜 쌀밥 다시마무국 돈채생강볶음 게맛살감자조림 궁채무침 배추김치 (542kcal)	혼합잡곡밥 들깨버섯국 순살아귀탕수 된장고추지 브로콜리숙회 배추김치 (481kcal)	칼슘쏙쏙토마토 찜쌀밥 다시마무국 안동찜닭 비엔나소시지피 망볶음 돌미나리나물 배추김치 (633kcal)	혼합잡곡밥 호박된장국 간풍가지볶음 사각어묵조림 오이무침 배추김치 (571kcal)
오전 간식	단백한하루 렌틸콩당제로	아임리얼100 망고	영양가득미숫가 루	자연은 배	칼슘두유	닭죽	요거타임베리베 리
오후 간식	퓨레뜨밀감푸딩 폴무원고소한칼 슘	미니약과 유자 폴무원고소한칼 슘	찐고구마 폴무원고소한칼 슘	콩고물인절미 폴무원고소한칼 슘	배 폴무원고소한칼 슘	두유퐁당 휘낭시에 단호박 폴무원고소한칼 슘	꼬마호빵 피자 폴무원고소한칼 슘
기능 식이	흰죽 브로콜리죽 흑임자죽	흰죽 녹독죽 닭죽	흰죽 당근죽 버섯죽	시금치죽 콩죽	흰죽 소고기죽 당근죽	브로콜리죽 깨죽	흰죽 호박죽 맛살죽

구분	일(01.18)	월(01.19)	화(01.20)	수(01.21)	목(01.22)	금(01.23)	토(01.24)
아침 식단	미호현미밥 김치콩나물국 리얼소스미트볼 매일아침하트연 두부 세발나물 단호박백나박김 치 (523kcal)	혼합잡곡밥 배추맑은국 돈육계란장조림 진미채무침 유채나물 깍두기 (460kcal)	미호현미밥 꽃게된장국 새싹연두부찜 썩갓나물 김구이 배추김치 (459kcal)	혼합잡곡밥 버섯야채탕 닭살크림소스조 림 얼갈이나물 블루베리무피클 배추김치 (444kcal)	미호현미밥 다시마감자국 고기야채완자 탕평채 시금치나물 배추김치 (463kcal)	혼합잡곡밥 얼큰소고기국 계란두부구이 마늘쫄볶음 콩나물무침 배추김치 (526kcal)	미호현미밥 누룽지탕 소고기무볶음 땅콩조림 애호박나물 배추김치 (475kcal)
점심 식단	미호현미밥 소고기토란국 산채메밀전병 도라지볶음 양념깻잎지무침 배추김치 (502kcal)	칼슘쏙쏙강황찜 쌀밥 유부썩갓국 깻잎닭갈비 물파래전 실곤약야채무침 배추김치 (583kcal)	미호현미밥 돈등뼈감자탕 말랑말랑떡오징 어완자 파래자반볶음 방풍나물 배추김치 (651kcal)	칼슘쏙쏙토마토 찜쌀밥 두부된장국 소고기계란장조 림 토란대들깨볶음 궁채무침 배추김치 (569kcal)	미호현미밥 건새우미역국 제육볶음 참나물생채 양배추찜&쌈장 배추김치 (547kcal)	칼슘쏙쏙홍국찜 쌀밥 들깨버섯국 데리야끼방어살 구이 열무된장나물 콜라비생채 배추김치 (553kcal)	돈채부추덮밥 붉은대게살계란 국 우영조림 청경채나물 배추김치 (426kcal)
저녁 식단	칼슘쏙쏙단호박 찜쌀밥 낙지연포탕 매일아침하트연 두부 잔멸치볶음 오복채무침 배추김치 (503kcal)	혼합잡곡밥 두부김치국 소고기숙주볶음 뽕잎나물무침 고구마샐러드 단호박백나박김 치 (604kcal)	칼슘쏙쏙시금치 찜쌀밥 몽글순두부들깨 탕 코다리무조림 봄동나물 고춧잎무침 배추김치 (465kcal)	혼합잡곡밥 건새우무국 매실청돈육간장 불고기 고소한콩자반조 림 상추치커리무침 배추김치 (590kcal)	칼슘쏙쏙클로렐 라찜쌀밥 낙지수제비국 단호박에그슬렛 새송이버섯볶음 유자단무지채무 침 배추김치 (514kcal)	혼합잡곡밥 콩비지찌개 닭다리살바베큐 조림 속초식명태초무 침 다시마튀각 배추김치 (579kcal)	칼슘쏙쏙강황찜 쌀밥 물만두국 임연수레몬구이 알감자조림 간장깻잎지 배추김치 (680kcal)
오전 간식	단백한하루 15곡저당	요거다푸룬	영양가득미숫가 루	미닛메이드 망고	검은콩우유	단호박죽	액티비아 복숭아
오후 간식	맛밤 폴무원고소한칼 슘	고단백넛츠바사 삭 폴무원고소한칼 슘	찜감자 폴무원고소한칼 슘	두유풍당 휘낭시에 초코 폴무원고소한칼 슘	딸기 폴무원고소한칼 슘	우리밀 곡물와플 폴무원고소한칼 슘	우리쌀로만든오 란다 폴무원고소한칼 슘
기능 식이	흰죽 흑임자죽 버섯죽	흰죽 팔죽 해물죽	흰죽 녹두죽 생선죽	흰죽 시금치죽 누룽지탕	흰죽 호박죽 소고기죽	흰죽 팔죽 당근죽	흰죽 해물죽 야채죽

구분	일(01.25)	월(01.26)	화(01.27)	수(01.28)	목(01.29)	금(01.30)	토(01.31)
아침 식단	혼합잡곡밥 바지락무국 콩단백솥불직화 구이 오이무침 돌나물사과무침 배추김치 (472kcal)	미호현미밥 우거지선짓국 가지돈민찌조림 잔멸치볶음 오이지무침 각두기 (459kcal)	혼합잡곡밥 온도토리묵국 닭안심새송이볶음 취나물무침 양념깻잎지무침 배추김치 (448kcal)	미호현미밥 건새우무국 돈육김치볶음 호박고지나물 해초무침 단호박백나박김치 (426kcal)	혼합잡곡밥 애호박새우젓국 하이비타민D칼슘 두툼떡갈비 연근조림 섬초겉절이 배추김치 (545kcal)	미호현미밥 아욱된장국 순살삼치간장조림 느타리버섯볶음 참나물무침 배추김치 (451kcal)	혼합잡곡밥2/3 오리누룽지탕 소이로운장조림 무말랭이무침 썩갓나물 배추김치 (490kcal)
점심 식단	칼슘쏙쏙단호박 찹쌀밥 사골떡국 안동소사태찜 오미산적 고사리나물 배추김치 (744kcal)	미호현미밥 계란파국 간소새우 가래떡잡채 짜사이무침 배추김치 (609kcal)	칼슘쏙쏙홍국찹 쌀밥 시래기된장국 파채소불고기 새우살달래전 세발나물 배추김치 (610kcal)	미호현미밥 콩가루배춧국 고구마돈까스 진미채고추장무침 마카로니콘셀러드 배추김치 (626kcal)	칼슘쏙쏙클로렐 라찹쌀밥 고사리해장국 백조기구이 사과해파리냉채 고구마순나물 배추김치 (661kcal)	미호현미밥 홍합탕 돈육청경채굴소스 볶음 가지나물 콩나물무침 배추김치 (532kcal)	황태콩나물국수 칼슘쏙쏙강황찹 쌀밥1/3 오징어채떡무침 고소한콩자반조림 배추김치 (625kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 돈육고추장찌개 복어채무찜 도라지옛장조림 곤드레나물 배추김치 (653kcal)	칼슘쏙쏙시금치 찹쌀밥 순두부찌개 돈육떡장조림 미역줄기볶음 무생채 배추김치 (627kcal)	혼합잡곡밥 추어탕 포테도두부스틱 우영조림 부추양파무침 배추김치 (519kcal)	칼슘쏙쏙강황찹 쌀밥 청국장찌개 낙지볶음 계란후라이 김구이 배추김치 (621kcal)	혼합잡곡밥 칼슘함유오색미 니어묵국 닭가슴살카레볶음 옛날소시지전 더덕무침 배추김치 (689kcal)	칼슘쏙쏙토마토 찹쌀밥 냉이된장국 우민찌버섯볶음 채소계란말이 간장무채장아찌 배추김치 (561kcal)	미호현미밥 감자양파국 견과류닭간장조림 맛살피망볶음 봄동나물 배추김치 (625kcal)
오전 간식	단백한하루 렌틸콩당제로	아임리얼100 사과	영양가득미숫가 루	자연은 사과	칼슘두유	소라죽	하루요거트 플레인(컵)
오후 간식	망고코코푸딩 폴무원고소한칼 슘	꼬마호빵 야채 폴무원고소한칼 슘	구운계란 폴무원고소한칼 슘	폭신폭신폭신고기부 추따바오 폴무원고소한칼 슘	키위 폴무원고소한칼 슘	밤콘 폴무원고소한칼 슘	단호박반달바람 떡 폴무원고소한칼 슘
기능 식이	흰죽 크림스프 계란죽	흰죽 브로콜리죽 닭죽	흰죽 땅콩죽 브로콜리죽	흰죽 녹두죽 참치죽	흰죽 호박죽 소고기죽	흰죽 팔죽 당근죽	흰죽 해물죽 야채죽

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