

주간식단표

구분	행복을 여는 아침 	정성 가득한 점심 	오후 간식	건강을 위한 저녁 	저녁간식	식재료 원산지	
11/29	일반식	백미밥/시금치죽 두부된장국 날치알게란찜 양배추맛살생채 마늘종간장지 배추김치/물김치	잡곡밥/녹두죽 고니알탕 오삼불고기 참치두부야채전 시금치나물무침 배추김치/물김치	마가렛트	백미밥/새우죽 만두국 카레스튜 콩나물무침 가자미무조림 배추김치/물김치	플레인 요거트	쇠고기 수입 (호주산)
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무당	백미밥/잡곡밥	무당	
11/30	일반식	백미밥/치즈죽 콩나물국 오징어젓무무침 양배추나물 두부된장찌개 배추김치/물김치	기장밥/야채죽 들깨미역국 닭도리감자고추장조림 쫄면 과리고추멸치볶음 배추김치/물김치	단호박죽	백미밥/견과죽 오만디호박된장국 계란야채찜 무말랭이무침 숙주나물 배추김치/물김치	시리얼 요거트	돼지고기 국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무당	백미밥/잡곡밥	무당	
12/1	일반식	백미밥/닭죽 재첩국 돈민찌무조림 비엔나소세지볶음 된장고추지 배추김치/물김치	기장밥/단호박죽 국수 돈민찌볶음 얼갈이겉절이 배추김치/물김치	해쉬브라운튀김	백미밥/팔죽 감자수제비국 연근채엿장조림 조미김 도토리묵무침 배추김치/물김치	바나나 요거트	닭 국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무당	백미밥/잡곡밥	무당	
12/2	일반식	백미밥/사골야채죽 크림스프 두부양념조림 깻잎지무침 양배추오이생채 배추김치/물김치	기장밥/흑임자죽 시락국 돈육불고기 상추쌈/쌈장 콩나물무침 배추김치/물김치	찐고구마	백미밥/소고기죽 쇠고기미역국 미트볼조림 물파래무침 잡채 배추김치/물김치	딸기잼 요거트	오리고기 국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무당	백미밥/잡곡밥	무당	
12/3	일반식	백미밥/흰죽 감자국 계란야채찜 열무겉절이 오징어젓무무침 배추김치/물김치	잡곡밥/땅콩죽 꽃게된장국 떡갈비피망조림 김구이/간장 손두부/볶음김치 배추김치/물김치	바나나	기장밥/흑임자죽 시락국 마늘종간장조림 우민찌버섯볶음 무생채 배추김치/물김치	플레인 요거트	쌀 국내산
	당뇨식	차조밥/잡곡밥	차조밥/잡곡밥	wo	차조밥/잡곡밥	무당	
12/4	일반식	백미밥/소고기죽 두부된장국 갈치무조림 가지나물 오이지무침 배추김치/물김치	기장밥/견과죽 쇠고기새알미역국 돈육감자고추장볶음 과일샐러드 오징어젓무무침 배추김치/물김치	옥수수스프	백미밥/야채죽 참치찌개 해물경단조림 무생채 배추나물 배추김치/물김치	아로니아 요거트	국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무당	백미밥/잡곡밥	무당	
12/5	일반식	백미밥/검은깨죽 들깨시락국 계란야채찜 전어고추지 얼갈이찌개 배추김치/물김치	차조밥/단호박죽 동태탕 쇠고기야채볶음 가지나물무침 부추오이생채 배추김치/물김치	김치전	백미밥/견과죽 감자된장국 닭안심양배추볶음 배추나물무침 연두부/양념장 배추김치/물김치	플레인 요거트	배추, 무(국내산)고추, 가루(국내산 100%) 국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무당	백미밥/잡곡밥	무당	

* 위 메뉴는 식자재 수급 상황에 따라 변경 될 수 있습니다.

안심노인요양시설