

# 주간식단표

| 구분    | 행복을 여는 아침  | 정성 가득한 점심  | 오후 간식   | 건강을 위한 저녁  | 저녁간식   | 식재료 원산지  |                          |
|-------|---|---|---|---|--|----------|--------------------------|
| 12/6  | 일반식   | 백미밥/시금치죽<br>복어포계란국<br>감자햄조림<br>두부강된장찌개<br>전어고추지<br>배추김치/물김치                                 | 잡곡밥/녹두죽<br>어묵국<br>쫄면야채무침<br>다시마쌈/갈치속절<br>해물파전<br>배추김치/물김치       | 카스타드  | 백미밥/새우죽<br>만두국<br>쇠고기버섯볶음<br>무생채<br>연근채흑임자무침<br>배추김치/물김치     | 플레인 요거트  | 쇠고기<br>수입 (호주산)          |
|       | 당뇨식   | 백미밥/잡곡밥   | 백미밥/잡곡밥   | 과당  | 백미밥/잡곡밥  | 과당       |                          |
| 12/7  | 일반식   | 백미밥/치즈죽<br>들깨시락국<br>오징어젓무무침<br>양배추나물<br>우민찌볶음<br>배추김치/물김치                                   | 기장밥/야채죽<br>꽃게된장국<br>돈육불고기<br>상추쌈/쌈장<br>전어고추지<br>배추김치/물김치        | 단호박죽  | 백미밥/견과죽<br>우렁살얼갈이국<br>콩나물무침<br>적어구이<br>날치알김무침<br>배추김치/물김치    | 시리얼 요거트  | 돼지고기<br>국내산              |
|       | 당뇨식   | 백미밥/잡곡밥   | 백미밥/잡곡밥   | 과당  | 백미밥/잡곡밥  | 과당       |                          |
| 12/8  | 일반식   | 백미밥/닭죽<br>옥수수스프<br>미트볼야채조림<br>가자미무조림<br>된장고추지<br>배추김치/물김치                                   | 기장밥/단호박죽<br>해물칼국수<br>잡채<br>얼갈이겉절이<br>콩나물무침<br>배추김치/물김치          | 꿀호떡   | 백미밥/팥죽<br>재첩국<br>계란야채찜<br>삼치구이<br>시금치나물<br>배추김치/물김치          | 바나나 요거트  | 닭<br>국내산                 |
|       | 당뇨식   | 백미밥/잡곡밥   | 백미밥/잡곡밥   | 과당  | 백미밥/잡곡밥  | 과당       |                          |
| 12/9  | 일반식   | 백미밥/사골야채죽<br>콩나물국<br>계란야채찜<br>건취나물볶음<br>오징어젓무무침<br>배추김치/물김치                                 | 기장밥/흑임자죽<br>부대찌개<br>간고등어구이<br>겨울초겉절이<br>쥐어채볶음<br>배추김치/물김치       | 찐고구마  | 백미밥/소고기죽<br>시락국<br>돈채피망볶음<br>오이양파생채<br>가지나물<br>배추김치/물김치      | 딸기찜 요거트  | 오리고기<br>국내산              |
|       | 당뇨식   | 백미밥/잡곡밥   | 백미밥/잡곡밥   | 과당  | 백미밥/잡곡밥  | 과당       |                          |
| 12/10 | 일반식   | 백미밥/흰죽<br>감자호박된장국<br>가자미구이<br>시금치나물<br>양념깻잎지<br>배추김치/물김치                                    | 잡곡밥/땅콩죽<br>양송이스프<br>치즈돈까스/소스<br>콩나물무침<br>야채샐러드/키위소스<br>배추김치/물김치 | 꿀   | 기장밥/흑임자죽<br>오만디된장국<br>손두부/양념장<br>쇠고기버섯볶음<br>열무나물<br>배추김치/물김치 | 플레인 요거트  | 쌀<br>국내산                 |
|       | 당뇨식   | 차조밥/잡곡밥   | 차조밥/잡곡밥   | 과당  | 차조밥/잡곡밥  | 과당       |                          |
| 12/11 | 일반식   | 백미밥/소고기죽<br>물만두국<br>갈치무조림<br>가지우민찌볶음<br>오이지무침<br>배추김치/물김치                                   | 기장밥/견과죽<br>홍합살미역국<br>닭감자고추장조림<br>부추오이생채<br>숙주나물<br>배추김치/물김치     | 두유  | 백미밥/야채죽<br>두부된장국<br>적어구이<br>물파래무무침<br>단호박조림<br>배추김치/물김치      | 아로니아 요거트 | 국내산                      |
|       | 당뇨식   | 백미밥/잡곡밥   | 백미밥/잡곡밥   | 과당  | 백미밥/잡곡밥  | 과당       | 배추김치, 열무김치, 물김치, 깍두기     |
| 12/12 | 일반식   | 백미밥/검은깨죽<br>무채들깨국<br>콩치무조림<br>무말랭이무침<br>얼갈이된장찌개<br>배추김치/물김치                                 | 차조밥/단호박죽<br>시락국<br>쇠고기버섯볶음<br>가지나물무침<br>양배추오이생채<br>배추김치/물김치     | 야채전   | 백미밥/견과죽<br>고니알탕<br>야채계란말이<br>콩나물무서채<br>돈민찌두부조림<br>배추김치/물김치   | 플레인 요거트  | 배추, 무(국내산)고추 가루(국내산100%) |
|       | 당뇨식   | 백미밥/잡곡밥   | 백미밥/잡곡밥   | 과당  | 백미밥/잡곡밥  | 과당       |                          |

\* 위 메뉴는 식자재 수급 상황에 따라 변경 될 수 있습니다.

안심노인요양시설