

# 주간식단표

구분	행복을 여는 아침 	정성 가득한 점심 	오후 간식	건강을 위한 저녁 	저녁간식	식재료 원산지	
12/13	일반식	백미밥/잡곡밥 북어포계란국 공치무조림 시금치나물무침 양념깻잎지 배추김치/물김치	백미밥/잡곡밥 들깨미역국 쇠고기버섯야채전골 알배추쌈/젓갈양념장 파래무침 배추김치/물김치	카스타드	백미밥/잡곡밥 콩비지찌개 감자햄조림 겨울초겉절이 무숙채 배추김치/물김치	플레인 요거트	쇠고기 수입 (호주산)
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	
12/14	일반식	백미밥/잡곡밥 두부국 계란야채찜 오징어젓무무침 얼갈이된장찌개 배추김치/물김치	기장밥/잡곡밥 떡만두국 동태전 상추파채겉절이 무생채 배추김치/물김치	단호박죽	백미밥/잡곡밥 크림스프 닭안심야채볶음 배추나물 미역줄기볶음 배추김치/물김치	시리얼 요거트	돼지고기 국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	
12/15	일반식	백미밥/잡곡밥 무채다시마국 돈육양배추볶음 해물경단조림 콩나물무침 배추김치/물김치	백미밥/잡곡밥 비빔밥 계란후라이 시락국 배추김치/물김치	꿀	백미밥/잡곡밥 들깨미역국 쇠고기불고기 어묵양파볶음 가지나물무침 배추김치/물김치	바나나 요거트	닭 국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	
12/16	일반식	백미밥/잡곡밥 들깨시락국 두부양념조림 카레스튜 전어고추지 배추김치/물김치	흑미밥/잡곡밥 돈육김치찌개 스파게티 마늘종건새우볶음 물미역나물 배추김치/물김치	찐고구마	백미밥/잡곡밥 종합어묵국 계란야채말이 우민찌볶음 얼갈이된장찌개 배추김치/물김치	딸기잼 요거트	오리고기 국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	
12/17	일반식	백미밥/잡곡밥 콩나물국 계란야채찜 돈민찌볶음 겨울초겉절이 배추김치/물김치	기장밥/잡곡밥 선지국 떡볶이 단호박샐러드 시금치팽이무침 통배추생김치/물김치	꿀호떡	백미밥/잡곡밥 감자된장국 갈치무조림 무생채 통배추나물무침 배추김치/물김치	플레인 요거트	쌀 국내산
	당뇨식	차조밥/잡곡밥	차조밥/잡곡밥	무가당	차조밥/잡곡밥	무가당	
12/18	일반식	백미밥/잡곡밥 어묵국 메란파리장조림 양배추나물무침 오징어젓무무침 배추김치/물김치	흑미밥/잡곡밥 동태찌개 돈육불고기 양배추, 케일쌈/양념장 물파래무무침 배추김치/물김치	두유	백미밥/잡곡밥 쇠고기미역국 연근채엿장조림 감자볶음 배추나물 배추김치/물김치	아로니아 요거트	국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	
12/19	일반식	백미밥/잡곡밥 들깨우국 두부양념조림 물미역나물무침 얼갈이된장찌개 배추김치/물김치	백미밥/잡곡밥 시락국 닭가슴살야채볶음 콩나물물무침 무채들깨볶음 배추김치/물김치	야채전	백미밥/잡곡밥 쇠고기국 어묵파리초볶음 양배추오이생채 도토리묵/양념장 배추김치/물김치	플레인 요거트	배추, 무(국내산)고추 가루(국내산100%)
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	

\* 위 메뉴는 식자재 수급 상황에 따라 변경 될 수 있습니다.

안심노인요양시설