


# 주간식단표

구분		행복을 여는 아침 	정성 가득한 점심 	오후 간식	건강을 위한 저녁 	저녁간식	식재료 원산지
12/20	일 반 식	백미밥/시금치죽 홍합살미역국 공치무조림 무생채 된장고추치 배추김치/물김치	백미밥/녹두죽 떡만두국/김가루 떡볶이 물미역/초고추장 겨울초겉절이 배추김치/물김치	카스 타 드	백미밥/새우죽 시락국 두부양념조림 시금치나물 파래무침 배추김치/물김치	플레인 요거트	쇠고기 수입 (호주 산)
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	
12/21	일 반 식	백미밥/치즈죽 콩나물국 우민찌양배추볶음 알배추나물무침 깻잎지 배추김치/물김치	기장밥/야채죽 들깨시락국 두루치기 상추, 배추쌈/쌈장 물콩나물무서채 배추김치/물김치	단 호 박 죽	백미밥/견과죽 들깨미역국 두부계란구이/양념장 가자미무조림 버섯볶음 배추김치/물김치	시리얼 요거트	돼지 고기 국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	
12/22	일 반 식	백미밥/닭죽 들깨무국 오징어젓무무침 야채계란찜 삼치구이 배추김치/물김치	백미밥/단호박죽 해물칼국수 통배추생김치 돈민찌볶음 김구이/양념장 배추김치/물김치	팔 죽	백미밥/팔죽 동태탕 돈민찌무조림 얼갈이된장찌개 미역줄기볶음 배추김치/물김치	바나나 요거트	닭 국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	
12/23	일 반 식	백미밥/사골야채죽 북어포계란국 계란야채찜 얼갈이된장찌개 전어고추치 배추김치/물김치	흑미밥/흑임자죽 어묵국 자장소스 잡 채 물미역/초고추장 배추김치/물김치	찐 고 구 마	백미밥/소고기죽 두부된장국 돈육야채볶음 숙주나물무침 양배추오이생채 배추김치/물김치	딸기잼 요거트	오리 고기 국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	
12/24	일 반 식	백미밥/흰죽 시락국 두부양념조림 적어구이 콩나물무침 배추김치/물김치	기장밥/땅콩죽 육개장 생선까스/타르소스 무생채 어묵파리볶음 통배추생김치/물김치	꿀 호 떡	백미밥/흑임자죽 콩나물국 쇠고기불고기 시금치나물 물미역나물 배추김치/물김치	플레인 요거트	쌀 국내산
	당뇨식	차조밥/잡곡밥	차조밥/잡곡밥	무가당	차조밥/잡곡밥	무가당	식육 가공품
12/25	일 반 식	백미밥/소고기죽 양파감자국 돈민찌조림 마늘쫀볶음 파래무침 배추김치/물김치	흑미밥/견과죽 들깨미역국 돈육불고기 도시락김 메밀묵/양념장 배추김치/물김치	두 유	백미밥/야채죽 만두국 단호박조림 고등어무조림 콩나물무침 배추김치/물김치	아로니 아요거트	국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	배추김치, 열 무김치, 물김치, 깍두기
12/26	일 반 식	백미밥/검은깨죽 김치콩나물국 참치야채볶음 가자미구이 깻잎지 배추김치/물김치	백미밥/단호박죽 시락국 쇠고기야채볶음 무숙채 마늘쫀고추장무침 배추김치/물김치	야 채 전	백미밥/닭죽 새우살두부국 계란찜 갈치무조림 얼갈이된장찌개 배추김치/물김치	플레인 요거트	배추, 무(국 내산)고추 가루(국내 산100%)
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	

\* 위 메뉴는 식자재 수급 상황에 따라 변경 될 수 있습니다.

안심노인요양시설