

# 주간식단표

구분	행복을 여는 아침 	정성 가득한 점심 	오후 간식	건강을 위한 저녁 	저녁간식	식재료 원산지	
12/27	일반식	백미밥/시금치죽 들깨미역국 갈치무조림 오이지무침 얼갈이나물 배추김치/물김치	백미밥/녹두죽 대구알탕 탕수육/후르츠소스 된장고추지 물미역, 브로콜리/초장 배추김치/물김치	카스타드	백미밥/새우죽 들깨시락국 계란야채찜 무생채 사각어묵양파조림 배추김치/물김치	플레인 요거트	쇠고기 수입 (호주산)
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	
12/28	일반식	백미밥/치즈죽 콩나물국 쥐어채마늘쫄무침 적어구이 된장고추지 배추김치/물김치	기장밥/야채죽 추어탕 양념치킨 생굴통배추생김치 미역줄기볶음 배추김치/물김치	단호박죽	백미밥/견과죽 홍합살미역국 연두부/양념장 비엔나소세지볶음 물콩나물무침 배추김치/물김치	시리얼 요거트	돼지고기 국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	
12/29	일반식	백미밥/닭죽 어묵국 돈육불고기 건취나물볶음 젓갈고추지 배추김치/물김치	백미밥/단호박죽 비빔밥 계란후라이 가자미구이 조미김 배추김치/물김치	꿀호떡	백미밥/팥죽 감자국 이면수무조림 호박조갯살볶음 무생채 배추김치/물김치	바나나 요거트	닭 국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	
12/30	일반식	백미밥/사골야채죽 들깨무채국 계란야채찜 두루치기 양념깻잎지 배추김치/물김치	흑미밥/흑임자죽 닭개장 적어양념구이 통배추쌈/젓갈쌈장 부추싹파전 배추김치/물김치	찐고구마	백미밥/소고기죽 김치콩나물국 닭가슴살야채볶음 단호박조림 콩나물무침 배추김치/물김치	딸기찜 요거트	오리고기 국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	
12/31	일반식	백미밥/흰죽 시락국 코다리무조림 오징어젓갈무침 얼갈이된장찌개 배추김치/물김치	기장밥/땅콩죽 모듬어묵꼬치국 카레스튜 생깻잎지 야채튀김 통배추생김치/물김치	바나나	백미밥/흑임자죽 장어국 가자미구이 버섯볶음 미역나물 배추김치/물김치	플레인 요거트	쌀 국내산
	당뇨식	차조밥/잡곡밥	차조밥/잡곡밥	무가당	차조밥/잡곡밥	무가당	
1/1	일반식	백미밥/소고기죽 수제비국 갈치무조림 숙주나물 전어고추지 배추김치/물김치	흑미밥/견과죽 바질락살새알미역국 쇠고기불고기 아삭고추된장무침 강된장찌개 배추김치/물김치	두유	백미밥/야채죽 부대찌개 행감자채볶음 파래무무침 배추나물 배추김치/물김치	아로니아 요거트	식육 가공품 국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	
1/2	일반식	백미밥/검은깨죽 동태탕 이면수무조림 어묵양파볶음 얼갈이된장찌개 배추김치/물김치	백미밥/단호박죽 들깨시락국 돈육감자고추장볶음 오징어젓무무침 콩나물무침 배추김치/물김치	김치전	백미밥/닭죽 만두국 참치야채볶음 날치알김무침 야채계란말이 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